

కాని చదివి దాచిపెట్టుకొనడగిన తెలుగువారి ఆత్మయ ఆయుర్వేద మాసపత్రిక



వైద్యరీ



డా. రవి

సంపుటి: 19 సంఖ్య: 2 పేజీలు: 36 రూ. 15/-

ఆంధరి ఆయుర్వేద



ANDARIKI AYURVEDAM - ఆందరికి ఆయుర్వేదమ్

మే, 2015



పత్రికను చదివినవారు అదృష్టవంతులు - ఆచరించినవారు ఆరోగ్యవంతులు

వైద్యకావర్గం

ఆఫీసల్ మేనేజర్

శ్రీమతి విల్వాలి రమాదేవి, B.A.

కార్యాలయ సిద్ధాంతి

పద్మనాభశర్మ, కె.ఆర్.కె.మూర్తి, ఎ.సీతారామశర్మ, బి. మల్లికార్జున్, డి. శంకర్, ఎన్. నాగరాజు

సహసంపాదకులు

డా|| కె. విశ్వనాథం, N.D.,

డా|| నరహరి, B.A.M.S.,

డా|| యస్. సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న

శ్రీ బి. మధుసూదనశర్మ, వైద్యవంధితులు

ప్రత్యేక సంహారాలు

శ్రీ ఎం. వీరరాఘవులు

వైద్య సంహారాలు

డా|| పి. అనంతరామారావు, వైద్యవంధితులు

సర్కులేషన్ మేనేజర్ :

9550819215

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల వివేకబాహిష్టులతో...
సంపుటి -19, సంచిక - 2, మే - 2015, పేజీలు - 36, రూ. 15/-



వైద్యం

ఆయుర్వేద

సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక



కొత్త కార్యాలయం
అందరికీ ఆయుర్వేదం,

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, జాజ్జీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోస్టు
మార్గంలో, పెట్రోల్ బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ఫ్లాట్ నెం. 143, శ్రీనాథమి ఆయుర్వేద సొసైటీ, మాదాపూర్,
హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040-42408568

పాత కార్యాలయం
అందరికీ ఆయుర్వేదం,

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ఫ్లాట్ నెం.17,
లోడ్ నెం.5, జవహర్ కాలనీ, జాజ్జీహిల్స్,
హైద్రాబాద్-500033
ఫోన్ : 040-23547132

సంపాదకులు: **ఆయుర్వేద మహర్షి డా|| విల్వాలి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు: **డా|| విల్వాలి రాజారంజన్,** B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు: **డా|| విల్వాలి జ్ఞానేశ్వరి,** B.A.M.S.,

గౌరవ వైద్య సంహారాలు

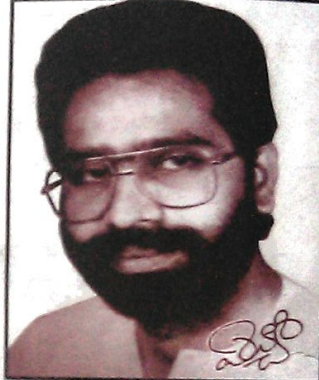
డా|| కె. నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S., G.C.A.M.,
డా|| సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష వ్రతపల్లె
డా|| యం. వామనరెడ్డి, B.A.,B.A.M.S.,
డా|| ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యవంధితులు
డా|| బ్రహ్మయ్యచార్యులు, వైద్యవంధితులు
డా|| రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సంహారాలు

శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.,
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S.,
శ్రీ కిషన్ రావు, I.A.S.,
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు, స్టాకెన్స్ డిప్లొమా
శ్రీ కె.వి. భాస్కరరావు, సభాసామ్రాట్
శ్రీ డా|| టి. గౌరిశంకర్
శ్రీ శివకృష్ణ, సంఘసేవకులు
శ్రీ పరవ్రసాద్ రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ. ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, M.A.,Ph.D.,

గ్రాఫిక్ డిజైనింగ్ : ఉదయకుమార్ కొత్తపల్లి

కార్మికుల జనం (మేడే)



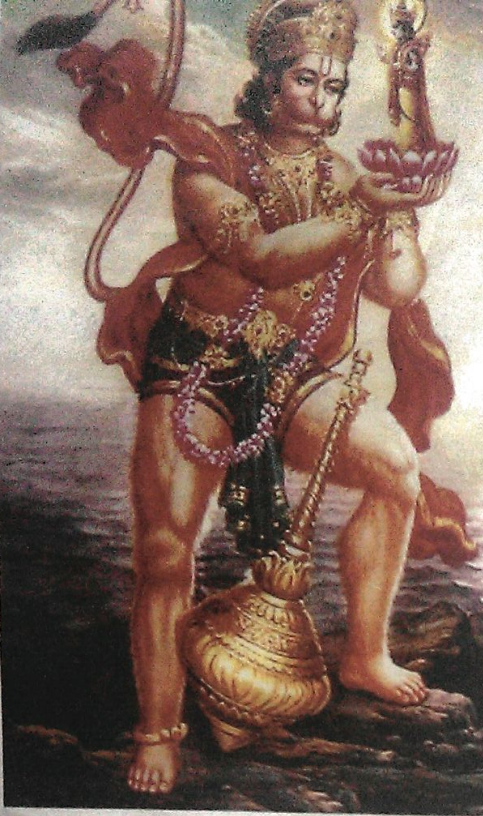
'కృషిలో నాస్తి దుర్భిక్షం' 'శ్రమించేవాడికే సంపూర్ణారోగ్యం, కూర్చొని తినేవాడికే అల్పాయుష్షు, అన్నిరోగాలు'. మేడే సందర్భంగా కార్మికుల కష్టసుఖాలను ప్రతీ సంవత్సరం జ్ఞాపకం చేసుకుంటున్నాం. వ్యవసాయం చేయాలన్నా, ఏ కర్మాగారం నడవాలన్నా కూలీలు, కార్మికులు కావలసిందే. ఇప్పుడు కూడా ఎన్ని యంత్రాలు వచ్చినా కార్మికులు తప్పనిసరి. పెద్ద పెద్ద యంత్రాలు రావడంవల్ల పదిమంది చేసే పనిని ఒక్క యంత్రం చేస్తుంది. ఊళ్ళల్లో వ్యవసాయ కూలీలు ఎంతోమంది కార్మికులుగా మారారు. అందువల్ల వ్యవసాయ కూలీలు దొరకడం కూడా కష్టంగా మారింది. అయినా ట్రాక్టర్లను పెట్టి తక్కువ కూలీలతో పని జరుపుకుంటున్నారు. ఇప్పటికీ రెక్కాడితే డొక్కాడని జనం చాలామంది ఉన్నారు. ఇల్లు గడవక ఒక్కపూటే తిని దినం గడిపేవారు కూడా ఉన్నారు. అందుచే కూలీలకు కార్మికులకు ఏ రోగాలు రావు. వస్తే ఆహారలోపంవల్ల వచ్చే వ్యాధులు వస్తాయి. ఆహారం అధికంగా తినడం, మద్యపానం, ధూమపానం వంటి మొదలగు దురలవాట్లు ఎక్కువగా తిని కూర్చునేవారిలో చూడవచ్చు. ఇంట్లోనుండి బయలుదేరగానే వాహనం ఎక్కడం, ఆఫీసులో లేదా దుకాణంలో ఏ.సి. ల క్రింద కష్టపడకుండా కూర్చోవడం జరుగుతుంది. ఉద్యోగ సమయాలు పూర్తయ్యాక కొంతమంది నేరుగా ఇంటికిపోకుండా క్లబ్బుల్లో అర్థరాత్రి వరకు గడిపేవారు ఎక్కువమంది ఉన్నారు. అర్థరాత్రి వెళ్ళి తినిపడుకునేసరికి అతిగా నిద్రించడం, ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్రలేవడం జరుగుతుంది. కాబట్టి పై వ్యవహారంతో మనం తెలుసుకున్న నీతి ఏమిటంటే మనం కూడా కార్మికుల్లా కష్టపడి పనిచేసి డబ్బు సంపాదించి కుటుంబంతో కలిసి ఆనందంగా జీవించాలి. అప్పుడే మనం ఆరోగ్యంగా ఉండగలము. మేడే సందర్భంగా కార్మికులందరికీ శుభాకాంక్షలు అందజేస్తూ, అందరూ ఆరోగ్యంగా జీవించాలని ఆకాంక్షిస్తూ మీ ... **వైద్యం**

హెచ్చరిక : ఈ పత్రికలోని యోగాలు అనుసరించేవారు వ్రాతపూర్వక అనుమతిని తీసుకొని ఆహారనియమాలను తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాం. అట్లు కాని యెడల మీకు మీరే బాధ్యత వహించవలెను. వివాదాలు హైద్రాబాద్ న్యాయస్థానంలో పరిష్కరించుకోవలెను - ఎడిటర్ & పబ్లిషర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**.
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad.
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com



హనుమజ్జయంతి



అగస్త్యముని శిష్యుడైన పవనము, అంజనాదేవి దంపతులకు కలిగిన సంతానమే హనుమంతుడు. వైశాఖ బహుళ దశమినాడు వజ్రదేహం కలిగిన పుత్రరత్నం జన్మించినాడు. కాబట్టి ఆ రోజున మనం హనుమజ్జయంతి జరుపుకుంటున్నాం. అగస్త్యముని ఆజ్ఞప్రకారం తల్లిదండ్రులు అతనిని ఆజన్మ బ్రహ్మచారిగా పెంచి అగస్త్యమునికి అప్పగించారు. మునులను ఇబ్బందిపెట్టే రాక్షసులను సంహరించే కార్యక్రమము అగస్త్యుడు హనుమంతునికి అప్పజెప్పాడు. ఆ పనిని నిర్విఘ్నంగా పూర్తిచేశాడు హనుమంతుడు.

అగస్త్యముని ఆశ్రమమునందే హనుమంతుడు యోగాభ్యాసము, వ్యాయామము, వేదవిద్యలు, మొదలగునవన్నీ ఏకాగ్రతతో నేర్చుకొని అష్టసిద్ధులను పొంది ఆత్మసాక్షాత్కారము పొందాడు. జీవితాంతం బ్రహ్మచర్యదీక్షను పాటించి దేశోద్ధారణకై పాటుపడ్డాడు. శ్రీరామచంద్రునికి సీతాదేవి వియోగం కలిగినప్పుడు సీతాదేవి జాడ కనుక్కొని శ్రీరామునికి తెలిపి రావణాసురుని సంహరించుటలో, సీతమ్మను శ్రీరామునికప్పగించుటలో సహకరించాడు. ఆ తరువాత కూడా విశ్వకళ్యాణమునకై

శ్రీరామచంద్రుడు నడుపుచున్న యజ్ఞకార్యక్రమములందు తాను మనోవాక్యాయకర్మల చేత సేవలందించాడు. శ్రీరామునికి నమ్మినబంటుగా నిలిచిపోయాడు. నిస్వార్థంతో కూడుకున్న ఇతని సేవలు ఇతని కీర్తిప్రతిష్ఠలు, సూర్యచంద్రులు ఉన్నంత వరకు దేదీప్యమానంగా వెలుగొందుతూ యుగయుగాల పర్యంతం ప్రజలకు మార్గదర్శకమైయున్నది.

అంజనేయుని నడవడికవల్ల మనం నేర్చుకొని పాటించవలసినవి చాలా ఉన్నాయి. అందులో ముఖ్యంగా బ్రహ్మచర్య మనేది మనలను బలవంతులుగా తేజోవంతులుగా ఉండటానికి గొప్ప ఉపయోగం. బ్రహ్మచర్యం విలువ తెలియని అజ్ఞానులు ఎన్నో కష్టాలపాలౌతున్నారు. మానవునిలో సప్తమధాతువైన వీర్యం తయారుకావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. ఉదాహరణకు ఒక బిందువు వీర్యం తయారుకావడానికి రెండున్నర లీటర్ల రక్తం ఖర్చవుతుంది. ఈ ప్రకారంగా ఆలోచిస్తే ఒకసారి సంభోగంవల్లగానీ, హస్తప్రయోగంవల్లగానీ, స్వప్నస్కలనంవల్లగానీ విడుదలైన వీర్యంలో 20-30 బిందువుల వీర్యం ఉంటుంది. దీన్నిబట్టి మనమెంత నష్టపోతున్నామో తెలుసుకోవాలి.

ఆధునిక వైద్యులు, విజ్ఞానులు 'ఇది తయారౌతూనే వుంటుంది, ఎంతైనా ఖర్చు పెట్టుకోవచ్చు' అని చెబుతుంటారు. కానీ ఆ మాటల్లో నిజం లేదని తెలుసుకోవాలి. ఎందుకంటే పైన తెలిపిన సందర్భాల్లో వీర్యాన్ని ఖర్చు చేయడంవల్ల వారు కొంతకాలానికి నడుమునొప్పితో, నరాల బలహీనతతో బాధపడుతూ చివరికి ఏ పనీ చేయలేక నిర్వీర్యులుగా తయారౌతారు. అవివాహితులైతే వివాహానికి కూడా పనికిరాకుండా పోతున్నారు. వివాహితులు భార్యముందు అపహాస్యం పాలౌతున్నారు. అందుచే మన పూర్వీకులు, మహర్షులు చెప్పిన మాటలు నమ్మి అవసరాన్ని బట్టి బ్రహ్మచర్యం పాటించి సంతాన నిమిత్తం మాత్రమే వీర్యాన్ని గర్భాదానానికి ఉపయోగిస్తూ పెద్దలు ఏర్పాటుచేసిన ఋతుకాలాల్లో మాత్రమే సంభోగం పాటిస్తూ జీవితాంతం బలాధ్యులుగా ఉండటం అలవర్చుకోవాలి. అలాగే మనం పశుపక్షాదులను చూసి కూడా ఎంతో నేర్చుకోవలసివుంది. అవి కూడా ఋతుకాలాల్లో మాత్రమే సంభోగం జరుపుతాయి.

హనుమజ్జయంతి సందర్భంగా ఆయన జీవితచరిత్రను విన్న తరువాత మనలో కలిగిన చైతన్యాన్ని ఉపయోగిస్తూ బలాధ్యులుగా జీవిస్తుండాలని తెలియజేస్తూ హనుమంతునికి నమస్సుమాంజలులు అర్పిస్తున్నాం.



రోజూ నిద్రించేముందు ఒకగ్లాసు వేడిపాలు తాగుతుంటే ఉదయంపూట హాయిగా సుఖవిరేచనమౌతుంది



ఏ రోగాన్ని మజ్జిగ - ఎలా అణచివేస్తుంది?

చరకసంహితలో చరక మహర్షులవారు మజ్జిగ గురించి చెప్పిన మహత్తరమైన విషయాలు మనం తెలుసుకోకపోతే ఎంతో నష్టపోతాం. వాతం మరియు కఫం అనే ఈ రెండు దోషాలవల్ల శరీరంలో కలిగే సుఖరోగాలలోగానీ, చర్మరోగాలలో గానీ ఒక్క మజ్జిగ తప్ప ఏ ఔషధము అంత ప్రయోజనకారి కాదని ఆయన తెలిపారు. ఈ రెండురకాల వ్యాధిగ్రస్తులు, పేరుకున్న పెరుగును చిలికేటప్పుడు వెన్న తీయకుండా చిలికి తయారుచేసిన మజ్జిగను సేవించాలని కూడా తెలియజేశారు. ఈ విధంగా ఒక నెలరోజులపాటు వరుసగా సేవిస్తుంటే ఉత్తమ ఫలితాలు కలుగుతాయి. ఒకవేళ ఆ రోగులకు జరహాగ్ని మందగించి సరిగా ఆకలి లేకుండా ఉంటే వారికి కేవలం ఈ మజ్జిగ మాత్రమే ఇస్తూ, ఆకలి బాగా పుట్టిన తరువాత ఆహారము ఇవ్వాలని సూచించారు. ఆ రోగులకు ఆకలి బాగా పుట్టిన తరువాత అన్నంలో నెయ్యి, రెండుమూడు చిటికెల సాంతి, మజ్జిగ కలిపి సేవింపజేస్తూ దాహమైనప్పుడల్లా మంచినీటికి బదులుగా మజ్జిగనే ఇవ్వమని మహర్షులు సూచించారు.

అతిసార రోగాలలో - మజ్జిగపాత్ర

అతిసార సమస్యతో బాధపడుతున్నవారికి ముందుగా తెల్లజొన్నపిండితో తయారుచేసిన రొట్టెను తినిపించాలి. తరువాత అన్నం వార్చిన గంజి ఇవ్వాలి. ఆ తరువాత 20 గ్రాముల అన్నములో మజ్జిగను పోసి మెత్తగా పిసికి పిండి ఆ మజ్జిగను తాగించాలి. క్రమక్రమంగా మజ్జిగ పరిమాణము పెంచుతూపోవాలి.

అవసరమైతే ప్రతీ అరగంటకు కొద్దిగా మజ్జిగను తాగించడం చాలా ఉత్తమం. వ్యాధి తగ్గిన తరువాత మజ్జిగను ఒకేసారి తగ్గించకుండా కొంచెం కొంచెం తగ్గిస్తూ, ఆహారం పెంచుతూ అలవాటుచేయాలి. అలాగాకుండా వ్యాధి తగ్గగానే వెంటనే మజ్జిగను మాన్పించి ఆహారం పెడితే మళ్ళీ అతిసారరోగం ప్రారంభమవుతుంది.



మజ్జిగతో - మహా మహా యోగాలు

శరీర తాపమునకు : ఆవుమజ్జిగలో బట్టను తడిపి ఆ బట్టను శరీరమంతా కప్పుతూ ఉంటే దేహతాపము, శరీరమంటలు, వేడిపొగలు తగ్గిపోతాయి.

సుఖరోగములకు : ఒక గ్లాసు ఆవుమజ్జిగలో పావుచెంచా సైంధవలవణం వేసి మూడుపూటలా తాగుతుంటే 15 రోజుల్లో ఏ సుఖరోగమైనా శాంతిస్తుంది.

మూత్రకృచ్ఛవ్యాధికి : బాగా శుద్ధిచేసిన గంధకముపొడి ఒకటి లేక రెండు చిటికెల పొడిని ఒక గ్లాసుమజ్జిగలో వేసి తాగితే మూత్రములో మంట తగ్గిపోయి మూత్రం సాఫీగా వస్తుంది.

అజీర్ణవ్యాధికి : ఒక గ్లాసు మజ్జిగలో అరచెంచా సైంధవలవణం, పావుచెంచా మిరియాలపొడి, అరచెంచా జీల కర్రపొడి, అరచెంచా అల్లంరసం కలిపి సేవిస్తుంటే అజీర్ణం హరించిపోతుంది.

అరతలనొప్పికి : వేడి అన్నములో మజ్జిగను పోసి దానిలో తగినంత కండచక్కెర కలిపి సూర్యోదయానికి ముందే వరుసగా మూడురోజులపాటు తీసుకుంటే అరతల (పార్శ్వపు) నొప్పి పారిపోతుంది.

అతిసార రోగానికి : అరగ్లాసు మజ్జిగలో ఒక చెంచా తేనె కలిపి సేవిస్తుంటే త్వరగా అతిసారము తగ్గిపోతుంది.

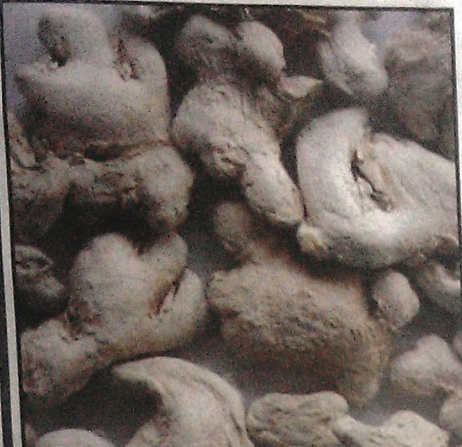
రోజూ నిద్రించే ముందు పాదాలకు నువ్వులనూనె రాస్తుంటే జన్మలో పాదాలు పగలవు



త్రికటుకాలతో తిరుగులేని యోగాలు



శొంఠి



**మనోహమణులారా! మన వంటింటి మహాత్మ్యం తెలుసుకోండి
ఇంటెల్లనాదికి వంటిల్లే వైద్యశాలనే సత్యాన్ని మరువకండి**

త్రికటుకాల - లక్షణాలు

మన వంటింట్లో ఉండే శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, ఈ మూడింటిని కలిపి త్రికటుకాలు అంటారు. 'కటు' అంటే కారము అని, 'త్రికటు' అంటే మూడు కారపు పదార్థాలు అని అర్థం. కారపు పదార్థాలతో ఆరోగ్యం ఎలా కలుగుతుంది? అని సందేహించకుండా ఈ వ్యాసం చదవండి.

శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, ఈ మూడు కార పదార్థాలు అమిత శక్తివంతమైనవి. మన శారీరకశక్తిని మించిన శక్తి కలవి కాబట్టి, ఆ మూడింటిని కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి పొడి చేసుకొని వాడుకోవాలి. వేయించేటప్పుడు పదార్థాలు మాడిపోకుండా, అయిదారు చుక్కలు ఆవునెయ్యి వేసి, చిన్నమంటమీద వేయించాలి.

పిప్పళ్ళు



అన్ని జ్వరాలకు - అద్భుతయోగం

శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, దుంపరాష్ట్రం, అక్కలకర్ర, ఈ అయిదు పదార్థాలను ఒక్కొక్కటి 5 గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని అరలీటరు నీటిలో వేసి, పావులీటరు కషాయం మిగిలేటట్లు మరగబెట్టి వడపోసి గోరువెచ్చగా రెండుపూటలా సగం సగం తాగుతుంటే వాత, పిత్త, కఫ సంబంధమైన అన్ని జ్వరాలు తగ్గిపోతాయి.

కఫజ్వరానికి - త్రికటుకాలు

శరీరంలో కఫం అంటే శ్లేష్మం అధికమైనప్పుడు వచ్చే జ్వరాన్ని కఫజ్వరం అంటారు. శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, చిత్రమూలం, పిప్పలికట్టె, జీలకర్ర, నల్లజీలకర్ర, అవంగాలు, ఏలకులు, పొంగించిన ఇంగువ, వాము, కురసాని వాము, ఈ 12 పదార్థాలను సమభాగాలుగా తీసుకొని కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసి జల్లించి నిలవుంచుకోవాలి. కఫజ్వరంలో, రోజూ రెండుపూటలా అరటీచెంచా పొడిని గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తుంటే కఫజ్వరం రెండుమూడురోజుల్లో తగ్గిపోతుంది.

మిరియాలు



వాంతులు తగ్గడానికి - త్రికటుకాలు

శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, రససింధూరం, జీలకర్ర, ధనియాలు, వాకుడు వేళ్ళబెరడు, కరక్కాయబెరడు, వీటిని సమంగా కలిపి దంచి పొడిచేసి, పూటకు ఒకటి లేదా రెండు చిటికెల పొడిలో ఒకచెంచా తేనె కలిపి తింటుంటే వాంతులు తగ్గుతాయి.



సారకాయ గుజ్జను రుద్దుతూవుంటే అరికాళ్ళ మంటలు ఆశ్చర్యకరంగా తగ్గిపోతాయి

జీర్ణజ్వరాలకు - త్రికటుకాలు

ఏ ఔషధాలకు లొంగకుండా, ఎంతోకాలం నుండి శరీరంలోపల జీర్ణించుకుపోయిన జ్వరాన్ని జీర్ణజ్వరమని అంటారు. శౌంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ, వేపాకులు, వాము, సైంధవలవణం, సాంబరలవణం, బిడాలవణం, యవక్షారం, చిత్రమూలం, నేలవేము, పర్పాటకం, వీటన్నింటినీ సమభాగాలుగా చూర్ణం చేసుకొని జల్లెడపట్టి నిలవుంచుకోవాలి.

ఈ చూర్ణం పూటకు పావుటీచెంచా మోతాదుగా రెండుపూటలా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే ఎంతోకాలం నుండి జీర్ణించుకుపోయిన జ్వరమైనా తగ్గిపోతుంది. జీర్ణజ్వరాలే తగ్గితే, ఇక మామూలు జ్వరాల సంగతి చెప్పనవసరంలేదు.



ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు పావుటీచెంచా మోతాదుగా గోరువెచ్చని నీటితో రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే క్రమంగా మూర్చలు, అపస్మారాలు, హిస్టీరియా, వాతనొప్పులు, ఉబ్బసము, గ్రహబాధలు, పిచ్చి, అగ్నిమాంద్యము, జిగట విరేచనాలు, రక్తవిరేచనాలు, మూలవ్యాధులు హరిస్తాయి.

సర్వ శిరోవ్యాధులకు - త్రికటుకాలు

త్రికటుకాలు, పుష్కరమూలం, పసుపు, సన్నరాష్ట్రం, దేవదారుచెక్క, పెన్నేరుదుంపలు, వీటిని సమభాగాలుగా ఒక్కొక్కటి 5 గ్రా, తీసుకొని అరలీటరు నీటిలో వేసి పావు లీటరు కషాయం మిగిలేటట్లు మరగబెట్టి వడపోసి, గోరు వెచ్చగా రెండుపూటలా తాగుతుంటే సర్వశిరోరోగాలు హరిస్తాయి. అంటే ఉదరము నుండి శిరస్సులోకి చేరిన వాతంగానీ, కఫంగానీ, పిత్తంగానీ ఏదైనా ఈ కషాయంవల్ల అదుపులోకి వచ్చి ఏ వ్యాధినైనా ఈ కషాయం హరిస్తుంది.

పరిణామశూలకు - త్రికటుకాలు

ఆహారం జీర్ణమయ్యే సమయంలో వచ్చే కడుపు నొప్పిని పరిణామశూల అంటారు. ఆహారం రసంగా పరిణామం చెందే దశలో జనించే నొప్పి కాబట్టి దీన్ని పరిణామశూల అని మహర్షులు బోధించారు.

త్రికటుక - కల్యాణకచూర్ణం

శౌంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, చవ్యం, చిత్రమూలం, వాయువిడంగాలు, కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ, జీలకర్ర, ధనియాలు, సైంధవలవణం, బిడాలవణం, వాము, ఈ 14 దినుసులను సమభాగాలుగా తీసుకొని అన్నింటినీ మంచి దేశవాళి ఆవునేతితో దోరగా వేయించి దంచి జల్లెడపట్టి వస్త్రఘాతం చేసి గాజుసీసాలో నిలవుంచుకోవాలి.

శౌంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, తెల్లతెగడ, వాయువిడంగాలు, అడవి ఆముదం చెట్టు వేరు పై బెరడు, చిత్రమూలం వేరు, పై బెరడు, వీటిని ఒక్కొక్కటి 10 గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని దంచి చూర్ణంచేసి, ఆ చూర్ణంలో పాతబెల్లం 140 గ్రా, కలిపి దంచి ముద్దచేసి 3 గ్రాముల పరిమాణంలో గోలీలు చేసి నిలవుంచుకోవాలి. పూటకు ఒక గోలీ మోతాదుగా రెండుపూటలా వేడినీళ్ళలో కలిపి సేవిస్తుంటే పరిణామశూల అణగిపోతుంది.

గోమాతలకు ఆహారదానం చేయండి

మీ అవతారాన్నిబట్టి ఎన్ని కేజీలైనా నవధాన్యాలు, గోధుమపాట్లు, కందిపాట్లు, తాడు, మినపపాట్లు, తెలగపండి, బెల్లం, ఉలవలు మొదలైన వాటిని క్రింది ట్రాన్స్‌పోర్టుల చిరునామాకు పంపగలరు.



పంపవలసిన చిరునామా :

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేదపీఠం

ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీ స్వామి అయ్యప్పస్వామి, మాదాపూర్, హైద్రాబాద్, ఫోన్ : 040-42408568

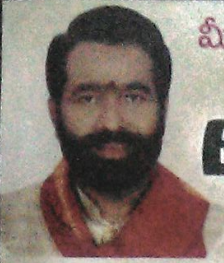
ట్రాన్స్‌పోర్ట్ చిరునామా :

నవతా ట్రాన్స్‌పోర్ట్, ఎల్లారెడ్డిగూడ, హైద్రాబాద్
క్రాంతి ట్రాన్స్‌పోర్ట్, బల్కంపేట, హైద్రాబాద్

అరకప్పు ముల్లంగిరసంలో చెంచా తేనె కలిపి రెండు పూటలా తాగుతుంటే అద్భుత సౌందర్యం ప్రాప్తిస్తుంది



మీకు విశ్వాసం ఉంటేనే ఈ వ్యాసం చదవండి - ఆచరించండి - ఆనందించండి



అరవైయేండ్ల వృద్ధులను

అరవైయేండ్ల నవయోవనులుగా

మార్చే అద్భుత యోగాలు



మన ప్రాచీన భారతంలో స్త్రీలకు అరవైయేండ్ల వరకు, పురుషులకు డెబ్బైయేండ్ల వరకు యౌవనశక్తి తరిగిపోకుండా ఉండేది. అందుకే ఆ రోజుల్లో వివాహ సమయంలో స్త్రీ పురుషుల మధ్య కనీసం పది సంవత్సరాల వయసు తేడా ఉండాలని ఆనాటి పెద్దలు సూచించారు. ఈ నియమం పాటించడంవల్ల భార్యభర్తలిద్దరికీ కామాభిలాష ఒకేసారి పూర్తవు తుంది. ఇలాగాకుండా భార్యభర్తలిద్దరు ఒకే వయసువారైతే భార్యకు అరవైయేండ్లకు యౌవనం ముగిసిపోయినా, భర్తకు అదనంగా మరో పదేండ్లవరకు రతిసామర్థ్యం మిగిలిపోవడంవల్ల, అతగాడు ఆ వృద్ధాప్య వయసులో శరీరతాపాన్ని చల్లార్చుకోవడానికి పొరపాటు చేసే అవకాశం ఏర్పడుతుంది. అందుకే వివాహవయసులో స్త్రీ పురుషుల మధ్య పదేండ్ల అంతరం ఉండాలని ఆనాటి ఆచారం.

అయితే ఈ ఆధునిక కాలనాటి స్త్రీ పురుషుల మధ్య అంత అంతరం అవసరంలేదు. ఎందుకంటే ఇప్పుడు మనం తినే తిండి, పీల్చేగాలి, తాగే నీరు, అన్నీ విషమయం కావడంవల్ల, పాశ్చాత్య నాగరికతా ప్రభావంతో ప్రకృతి వ్యతిరేక మైన జీవితానికి వీళ్ళు అలవాటుపడి ఉండటంవల్ల ఈనాటి స్త్రీ పురుషుల్లో ముప్పై యేండ్ల నుండే యౌవనశక్తులు క్షీణించి పోతూ, సగం మందిలో నలభైయేండ్లకు, మిగిలిన సగం మందిలో యాభై యేండ్లకల్లా యౌవనఛాయలు పూర్తిగా అంతరించి పోతున్నాయి. కాబట్టి నేటి నలభైయేండ్ల స్త్రీలను నాటి అరవైయేండ్ల స్త్రీలతోను, నేటి యాభైయేండ్ల పురుషులను నాటి డెబ్బైయేండ్ల పురుషులతోనూ సమానంగా భావించవచ్చు. అందువల్ల ఈ వ్యాసంలో రాసిన అద్భుతకల్పాన్ని నేటి స్త్రీ పురుషులు వాడుకొని తిరిగి యౌవనాన్ని పొందగలరని చెబుతున్నాము.

వృద్ధులకు - భృంగరాజ కల్పము

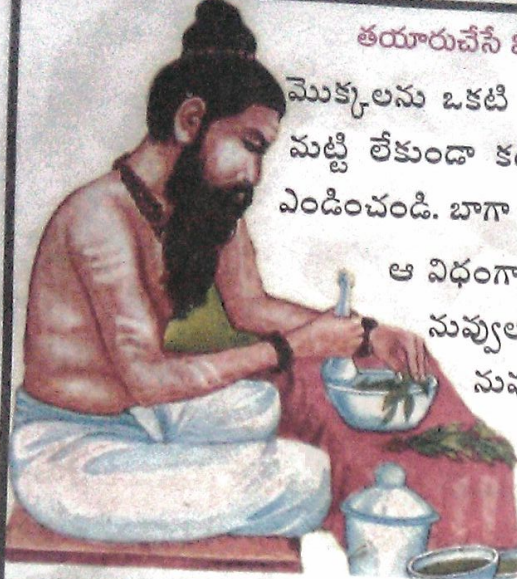
భృంగరాజ మూలికను తెలుగులో గుంటగలగర, గుంటగలిజేరు, కాటుకాకు అనే వివిధ పేర్లతో పిలుస్తారు. ఇది అధికంగా నీటివసతి ఉన్న ప్రదేశాల్లోను, వరిపొలాల గట్లమీద మొలుస్తుంది. ప్రతీ ఊరిలో తెల్లగుంట గలగర పుష్పలంగా లభిస్తుంది. ఎక్కువగా క్రిమిసంహారక విషరసాయనిక ఎరువులు వేసే వరిపొలాల్లోని మొక్కలు ఈ కల్పానికి పనికిరావు. ఆ విష పదార్థాల ప్రభావం ఈ మొక్కల్లోకి కూడా చేరుతుంది కాబట్టి అవి పనికిరావు. శుభ్రమైన నీటిగుంటల్లోను, మెట్ట ప్రాంతాల్లోను, కాలువలగట్ల పైన పెరిగే మొక్కలు శ్రేష్టం.



గుంటగలగర చెట్టు



రోజూ అరబద్ద నిమ్మరసాన్ని అరగ్లాసు నీటిలో కలిపి సేవిస్తుంటే జీవితాంతం రక్తశుద్ధి కలుగుతుంది



తయారుచేసే విధానం : పైన తెలిపిన విధంగా పరిశుభ్రమైన ప్రాంతంలో పెరిగిన గుంటగలగర మొక్కలను ఒకటి రెండు కేజీలు వేళ్ళతో సహా పీకి తెచ్చుకోండి. వాటిని మంచినీటితో శుభ్రంగా మట్టి లేకుండా కడిగి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా విరిచి ఒకపూట ఎండలో పెట్టి తరువాత నీడలో ఎండించండి. బాగా ఎండిన తరువాత దంచి జల్లెడపట్టి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాతం పట్టండి.

ఆ విధంగా తయారుచేసిన చూర్ణం ఉదహరణకు 200 గ్రా, ఉండనుకోండి. అందులో నల్ల నువ్వులు 100గ్రా, మంచి ఉసిరికకాయల బెరడు 100గ్రా, తీసుకోవాలి. వీటిలో నల్ల నువ్వుల్ని బాండీలో వేసి చిన్న మంటమీద మాడిపోకుండా దోరగా వేయించి దంచి పొడి చేయండి. ఉసిరికకాయ బెరడును విడిగా దంచి పొడి చేసుకోండి.

ఈ విధంగా ఈ మూడు చూర్ణాలను కలిపి మరలా దంచి మూడు పదార్థాలు బాగా కలిసి పోయిన తరువాత మరోసారి మెత్తగా జల్లించి ఒక గాజుపాత్రలో గాలి తగలకుండా నిలవజేసుకోండి. పై తయారీలో నువ్వులు మెత్తగా పొడి కాకపోతే వాటిని బాగా దంచి పై రెండు చూర్ణాల్లో కలుపుకొని ఉంచవచ్చు.

వాడేవిధానం : రోజూ ఉదయం పరగడపున, రాత్రి భోజనానికి ఒక గంటముందు, ఈ భృంగరాజ కల్పచూర్ణాన్ని ఒక టీ చెంచా మోతాదుగా మంచి తేనె ఒక టీచెంచా కలిపిగానీ, లేక మంచి దేశవాళి ఆవునెయ్యి ఒక టీ చెంచా కలిపిగానీ లేక ఒక చెంచా ఆవునెయ్యి రెండు చెంచాలు తేనె కలిపి గానీ, ఇవి మంచివి దొరకకపోతే ఈ పొడి ఒక టీ చెంచా మోతాదుగా తిని కొంచెం నీరు తాగి ఆ తరువాత ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని పాలల్లో తగినంత పటికబెల్లం కలిపిగానీ, కలపకుండాగానీ సేవించవచ్చు.

అహారనియమాలు : 1) ఈ కల్పం విడవకుండా కనీసం 40 రోజులు వాడాలి. ఆ తరువాత మీ మీ అభిరుచిని, మీ మీ యోగాన్నిబట్టి మూడునెలలు లేదా ఆరు నెలలు లేదా సంవత్సరం లేదా జీవితాంతం వాడుకోవచ్చు. 2) ఈ కల్పం వాడేటప్పుడు పులుపు పనికిరాదు. పుల్లని ఏ పదార్థము వాడకూడదు. పొరపాటుగా వాడితే ఈ యోగం ఫలించదు. ఏ నష్టం జరుగదుగానీ, లాభం కూడా ఉండదు. 3) కారం, ఉప్పు కూడా బాగా తక్కువ మోతాదులో ఉపయోగించాలి. ఆ కొంచెం కూడా కారానికి బదులు కొంచెం మిరియాలకారం, ఉప్పుకు బదులు కొంచెం సైంధవలవణం వేసుకోవచ్చు. పులుపుకు బదులుగా ఉసిరిక ముక్కలను కూరల్లో వేసుకోవచ్చు. 4) ఎక్కువగా ఆవుపాలతో లేదా ఆవుపెరుగుతో లేదా ఆవుమజ్జిగతో ఆహారం తీసుకుంటే ఫలితం బాగుంటుంది. పాలు, పండ్లు, తీపిపదార్థాలను మీ జీర్ణశక్తిని బట్టి తినవచ్చు.

లాభాలు, శారీరక మార్పులు : ఈ కల్పం వాడటంవల్ల శరీరంలోని వార్తక్య లక్షణాలైన ముడతలు క్రమంగా తగ్గి పోతాయి. శరీరం బిగువుగా, దృఢంగా మారుతుంది. నియమబద్ధంగా కొంతకాలంపాటు వాడితే ఈ అమృత మూలికల ప్రభావంవల్ల తెల్లవెంట్రుకలు కూడా నల్లబడతాయి.

గమనిక : ఎవరు ఈ కల్పాన్ని వాడాలనుకుంటారో వారు తమ వయసు, ఆరోగ్య స్థితి తెలియజేస్తూ తెటర్ వ్రాయండి. మీరు ఈ గుంటగలగరను ఏ నక్షత్రంలో, ఏ వారంనాడు, ఏ పూజావిధానంతో తీసుకోవాలో తెలియజేస్తాము.

కిడ్నీలో రాళ్ళు కలిగిపోయిన - అనుభవం



గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్సూరి గారికి నమస్కారములు. నా పేరు అనిల్ కుమార్. నేను గత రెండు సంవత్సరాలుగా కిడ్నీలో రాళ్ళ సమస్యతో బాధపడేవాన్ని. 'అందరికీ ఆయుర్వేదం' మాసపత్రికను చదివి మాదాపూర్లోని కార్యాలయానికి వచ్చి ఇక్కడి వైద్యులను కలిసి వారి సలహారమేరకు గోక్షూరకషాయం, ఉలవల కషాయం వాడాను. కేవలం వారంరోజుల్లోనే కిడ్నీలోని రాళ్ళు కరిగి పడిపోయాయి. చాలా ఆశ్చర్యపోయాను. ఇప్పుడు నాకు చాలా ఆనందంగా వుంది. జై ఆయుర్వేదం.

ఎల్. అనిల్ కుమార్, అందె (గ్రా), మిరుదొడ్డి (మం), మెదక్ జిల్లా, ఫోన్ : 9912596854

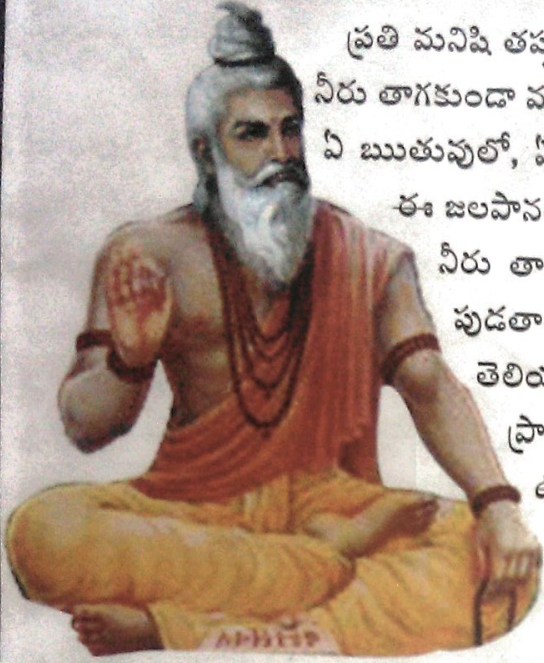


పూటకు 3 మారేడాకులు తింటుంటే మొండి ఉబ్బసరోగం హరించిపోతుంది

అనారోగ్య గానం అధిక జలపానం



డా. వీలపల్లి రాజారాజు
ఎం.డి. ఆయుర్వేద



ప్రతి మనిషి తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవలసిన పచ్చి నిజాలలో 'జలపానం' అనేది ప్రధానమైనది. నీరు తాగకుండా మానవుడు జీవించలేడు. అయితే ప్రాణాధారమైన నీటిని ఎప్పుడు, ఏ వయసులో ఏ ఋతువులో, ఏ స్వభావంతో, ఎంత మోతాదులో తాగాలి అనేది అందరూ తెలుసుకోవాలి.

ఈ జలపానం విషయంలో ప్రజలందరూ అయోమయంలో ఉన్నారు. రోజూ లీటర్లకు లీటర్లు నీరు తాగుతుంటే అన్ని రోగాలు పోతాయని కొందరు, అలా తాగితే అనేక రోగాలు పుడతాయని కొందరు ప్రచారం చేస్తూ ఉండటంవల్ల ఏది నిజమో, ఏది అబద్ధమో తెలియక సతమతమౌతున్నారు. అందుకే ఈ జలపాన విజ్ఞానానికి సంబంధించి ప్రాచీన మహర్షులు ఏమి చెప్పారో, వారి పరిశోధనల ఫలితాంశాలు ఏ విధంగా ఉన్నాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.

ఈనాటి ఆధునికులకు మన పూర్వీకుల మీద విశ్వాసం లేదు. పూర్వీకులంతా అజ్ఞానులని, అశాస్త్రీయమైన జీవనం సాగించారని, వారికసలు నాగరికతే తెలియదని చాలామంది భావిస్తున్నారు. ఈనాడు విదేశీ శాస్త్రవేత్తలంతా

భారతీయ శాస్త్రాలను అధ్యయనం చేసి, ప్రాచీన భారతీయ శాస్త్రవేత్తలైన మహర్షుల అద్భుత పరిజ్ఞానానికి విస్తుపోతున్నారు. ఆనాడు వారు చెప్పిన ప్రతి విషయము నూటికి నూరుపాళ్ళు శాస్త్రీయమైనదని ప్రయోగపూర్వకంగా ఋజువు చేసుకొని, క్షణక్షణానికి మారిపోయే ఈ ఆధునిక సైన్స్ కన్నా సార్వకాలికము, సార్వజనీయము అయిన భారతీయ ప్రాచీన సైన్స్ కోటిరెట్లు గొప్పదని విశ్వసిస్తున్నారు. వాళ్ళు నమ్మితేనే మనం నమ్ముతాం కాబట్టి ఇప్పటికైనా మన పూర్వీకుల విజ్ఞాన వైభవాన్ని విశ్వసించి ఆచరణలో పెట్టి, ఆయురారోగ్యాలను కాపాడుకోవాలని పాఠకులకు విజ్ఞప్తి చేస్తూ, ప్రాచీన ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు చెప్పిన జలపాన రహస్యాలను మీ ముందుంచుతున్నాము.

నీరు ఎక్కువ తాగితే ఏమౌతుంది ?

శ్లో. జలాధిక్యాన్మనుష్యాణా మామవృద్ధిః ప్రజాయతే - ఆమవృద్ధ్యితు మన్దాగ్నిర్మన్దా గ్ని చాప్య జీర్ణతా
అజీర్ణేన జ్వరోత్పత్తిః జ్వరా ద్వై ధాతునాశనమ్ - ధాతునాశనాత్సర్వ రోగాన్జాయంతే చోత్తరోత్తరమ్

తాత్పర్యము : అధిక జలపానము వలన ఆమవృద్ధియు, ఆమవృద్ధి వలన అగ్నిమాంద్యమును, అగ్నిమాంద్యము వలన అజీర్ణమును, అజీర్ణము వలన జ్వరమును, జ్వరము వలన సప్తధాతుక్షయమును, ధాతుక్షయము వలన సమస్త రోగములును ఒకదాని వెనుక ఒకటి కలుగుచుండును.

వివరము : అధికంగా నీరు తాగడంవల్ల ఆహారమును జీర్ణం చేయడానికి సహకరించే జీర్ణరసాలు శక్తిహీనం కావడంవల్ల, తిన్న ఆహారం ఎప్పటికప్పుడు సక్రమంగా జీర్ణంకాక ప్రేవుల్లో నిలవుండిపోయి కుళ్ళిపోయి, ఆమంగా అనగా కుళ్ళిన పదార్థంగా తయారవుతుంటుంది. ఇలా కుళ్ళిన పదార్థమైన ఆమం పెరిగేకొద్దీ ఆ ఆమప్రభావంవల్ల ఆహారాన్ని పచనం చేసే జఠరాగ్ని మందగించిపోయి మందాగ్నిగా మారుతుంది.



ఆవుమూత్రం అరకప్పు మోతాదుగా రెండుపూటలా తాగుతుంటే ఉబ్బురోగం తగ్గిపోతుంది

విప్పుడైతే ఉదరంలో సమంగా జ్వలించే సమాగ్ని, ఆమభారంవల్ల మందాగ్నిగా మారిందో, ఆ మరుక్షణమే అజీర్ణం పుట్టుకొస్తుంది. అజీర్ణం పెరిగేకొద్ది శరీరాన్ని పోషించే వాతపిత్త కఫాలనే మూలధాతువులు దోషాలుగా మారి జ్వరాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ జ్వరం తగ్గుతూ పెరుగుతూ, శరీరాన్ని ధరించే ఆహారరసాన్ని, రక్తాన్ని, మాంసాన్ని, కొవ్వును, ఎముకను, మజ్జను, వీర్యము లేదా ఆర్తవాన్ని చెరచి సప్తధాతువులను శోషింపజేస్తుంది. ఆ మరుక్షణమే శరీరంలో సమస్త రోగాలు ఒకదానివెంట ఒకటి ఉత్పన్నమై శరీరిని అశరీరిగా అంతం చేస్తాయి.



ప్రాతః కాల ఉదకపానము : రాత్రి నిద్రించేముందు, రాగి లేదా మట్టి ముంతలో నీరు పోసి మూతపెట్టి మంచం పక్కనే చెక్కపీటమీద పెట్టుకోవాలి. తెల్లవారుజామున 4-5 గంటల మధ్య నిద్రలేచి, వేరే నీటితో రెండుమూడుసార్లు పుక్కిలించి వూసివేసిన తరువాత చెంబులోని నీరు తాగాలి. ఈ ఉషఃపానం మలమూత్ర విసర్జనకు ముందే జరగాలి.

ఉషఃపాన లాభాలు : రాత్రి తిన్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసిన జఠరాగ్నికి ఉషఃపానం వల్ల నియమబద్ధత కలుగుతుంది. శరీరాన్ని పోషించే వాత పిత్త కఫాలు ఎల్లప్పుడూ సమంగా ఉండి ఆయువును ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షిస్తూవుంటాయి. మల మూత్రాలు పూర్తిగా, సాఫీగా సుఖంగా విసర్జింపబడతాయి.

ఈ అలవాటును కొనసాగిస్తుంటే హృద్రోషము, శ్వాసకోశ వ్యాధులు, క్షయ, మూత్రావయవాల్లో రాళ్ళు, అతిసారము, అతిమూత్రము, ప్లీహరోగం, క్రిమిరోగం, గడ్డలు, మూర్చ, పాండురోగం, కామెర్లు, విషజ్వరాలు, అగ్నిమాంద్యం, పొత్తి కడుపులో నొప్పి, గొంతురోగాలు, శిరోరోగాలు, నేత్రరోగాలు, దవడల్లో పుట్టే 11 రకాల రోగాలు, ముక్కున పుట్టే 7 రోగాలు, గొంతులో పుట్టే 8 రోగాలు, చెవుల్లో పుట్టే 26 రోగాలు, నేత్రాల్లో పుట్టే 90 రోగాలు, శిరస్సులో పుట్టే 21 రోగాలు హరించిపోయి మానసిక సంతోషము, శారీరకబలం, ఆయుర్బుద్ధి, వీర్యబుద్ధి కలుగుతుంది.

భోజనం ఉదకపానం : భోజనకాలంలో గుక్కెడు నీరు తాగాలి. దానివల్ల అన్నవాహికా మార్గము నిర్మలమౌతుంది. భోజన సమయంలో అసలు నీరు త్రాగకపోయినా, అధికంగా తాగినా, ఈ రెండు పద్ధతులు తప్పుగానే తెలుసుకోవాలి. అవసరమైన మేరకు కొద్దికొద్దిగా నీరు ఆహార సమయంలో త్రాగకపోతే ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణంకాదు. దానివల్ల సకల రోగాలు కలుగుతాయి. భోజనం చేసేముందు పొరపాటుగా నీరు ఎక్కువ తాగితే జఠరాగ్ని మందగించిపోయి కృశించి పోతుంది. భోజనం చివర అధికంకా నీరు సేవిస్తే శరీరంలో అమితమైన కఫం పుడుతుంది.

అమిత ఉదకపానంవల్ల ఉదరానికి, నరాలకు, కాలేయానికి నష్టం కలుగుతుంది. ఉష్ణశరీరం కలిగినవారికి, బ్రాందీ, విస్కీవంటి వేడి పుట్టించే మత్తుపదార్థాలు సేవించిన వారికి, వేడిచేసే పదార్థాలు తిన్నవారికి, నీరు ఎక్కువగా తాగవలసిన అవసరం కలుగుతుంది. ఆ సమయంలో శరీరానికి అవసరమైన మేర నీరు తాగడం మంచిదే. అలసిపోయినప్పుడు అధికంగా దాహం పుడితే, ఆ సమయంలో నీరు ఒకేసారి ఎక్కువ మోతాదుగా తాగకుండా నాలుగైదుసార్లుగా కొద్దికొద్దిగా అలుపు ఆర్చుకొంటూ నీరు సేవించాలి.

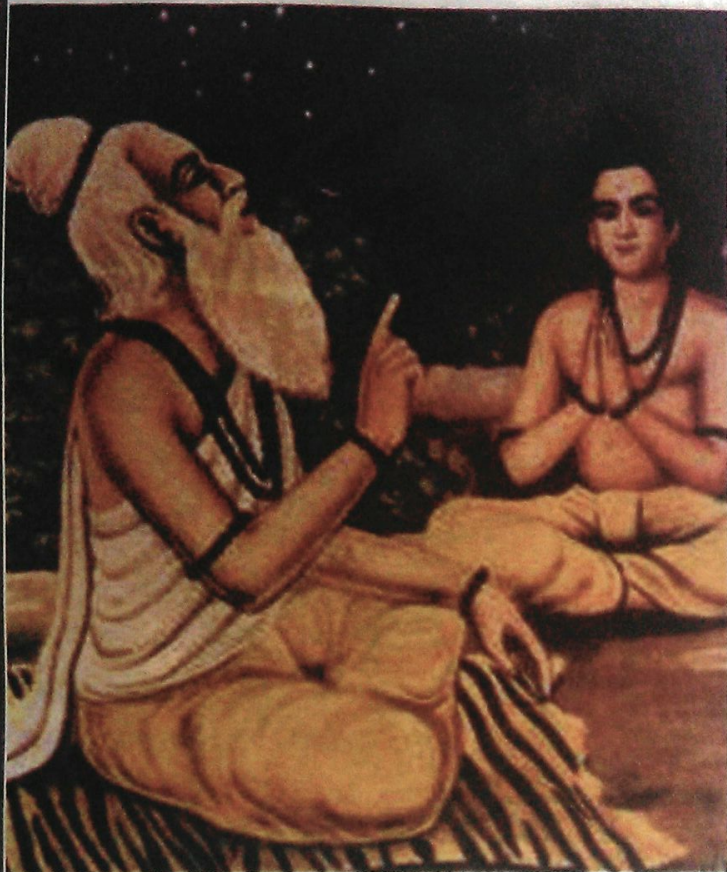
ఫోన్ ద్వారా రోజూ 100 మందికి అపాయింట్ మెంట్

ఇతర ప్రాంతాలనుండి చికిత్సకోసం ఆరోగ్యసలహాలకోసం మా వద్దకు వచ్చేవారి సౌకర్యార్థం ఫోన్ ద్వారా రోజుకి 100 మందికి అపాయింట్ మెంట్ ఇవ్వాలని నిర్ణయించాం. రాదలచుకొన్నవారు 040-42408568, 9912177577, నంబర్లకు ఫోన్ చేసి అపాయింట్ మెంట్ తీసుకోగలరు. సంప్రదించండి: సెల్: 8801005226, ఇ-మెయిల్: andarikiayurvedam@gmail.com



కప్పు బూడిదగుమ్మడి రసం రెండుపూటలా తాగుతుంటే ఉన్నాదం తగ్గుతుంది

వైద్య రహస్య చింతామణి యోగాలు



నపుంసకత్వము పోవుటకు యోగాలు

⇒ నేలతంకేడును సమూలంగా అంటే కాడ, ఆకులు, వేళ్ళు మొత్తం ఎండబెట్టి చూర్ణం చేయాలి. ఆ చూర్ణాన్ని రోజుకోసారి కప్పు గొర్రెపాలలో అరచెంచాడు చూర్ణం కలిపి తాగాలి. ఇలా చేస్తే అమిత శక్తి వస్తుంది.

⇒ పెద్ద లేక చిన్న పల్లెరు కాయలను ఎండించి చూర్ణం చేసి, రోజుకో చెంచాపాడిని నీటితోగాని, మజ్జిగతో గాని కలుపుకొని తాగాలి. అలా తాగుతుంటే క్రమంగా నపుంసకత్వము తగ్గుతుంది.

⇒ నపుంసకత్వమనేది ఎక్కువగా మానసిక బల హీనత, భయం, రతిక్రియలో విఫలమైనప్పుడు, ఎప్పుడు అంతే అసమర్థులం అనేది మనసులో స్థిరపడిపోయి అలా అవుతారు. అందువల్ల మన వద్ద లభించే 'స్వదేశీ దాంపత్య వేదం' అనే గ్రంథాన్ని చదివితే చాలా విషయాలు తెలుసుకొని మానసికభయాన్ని పోగొట్టుకోవడానికి వీలవుతుంది.

జలగలు పట్టుకుంటే ఏంచేయాలి?

⇒ మురికిగుంటల్లో, చెరువుల్లో జలగలుంటాయి. అవి శరీరానికి పట్టి రక్తం పీలుస్తాయి. ఎంత గట్టిగా లాగినా ఊడిరావు. పొగాకు పిసికిన నీటిచుక్కలు దానిపైన వేస్తే క్రిందపడును. పొగాకు జలగలకు విషము.

⇒ అలాగే జలగలు పట్టినచోట తుమ్మజిగురు వ్రాసినా, కవిరిచూర్ణం జల్లినా కూడా పట్టువదలి పడతాయి.

పార్శ్వపు తలనొప్పి తగ్గడానికి యోగం

చిన్న ఇంగువముక్కను కొంచెం నీటిలో వేసి కరిగించి వడపోసి, ఆ నీటిని నొప్పి ఉన్నవైపు ముక్కులో నాలుగైదు చుక్కలు ఉదయం సాయంత్రం వేస్తుంటే పార్శ్వపు తల నొప్పి పారిపోతుంది.

సకల వాతహరకషాయం

తిప్పతీగ, శొంఠి, దేవదారు, ఆముదపుచెట్టు వేర్లు సమంగా తీసుకొని మెత్తగా చూర్ణం చేయాలి. ఆ చూర్ణం ఒక్కొక్కటి 5 గ్రా, మోతాదుగా గ్రహించి అరలీటరు నీటిలో వేసి పావులీటరు కషాయం మిగిలేటట్లు మరగబెట్టి వడపోసి రెండుపూటలా సగం సగం కషాయంలో ఒకచెంచా తేనె కలిపి తాగుతుంటే అన్నిరకాల వాతరోగాలు తగ్గుతాయి.

ఆగిన బహిష్టు సక్రమంగా రావడానికి యోగం

ఎండుద్రాక్ష, పాతబెల్లం, నల్లనువ్వులు, గంటుబారంగి చిత్రమూలం, వీటన్నింటినీ సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. వీటన్నింటినీ మెత్తగా దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవుంచు కోవాలి. పావులీటరు నీటిలో ఈ చూర్ణం 10 గ్రాములు వేసి సగం కషాయం మిగిలేలా మరగబెట్టి వడపోసి చల్లార్చి, అందులో రెండుమూడు చెంచాల నువ్వులనూనె కలిపి రోజుకొక మోతాదుగా ఉదయం పరగడపున తాగుతుంటే త్వరలో బహిష్టు వస్తుంది. రాగానే తాగడం ఆపివేయాలి.



రోజూ రెండుమూడు ఎండు ఖర్జూరపండ్లను తింటుంటే ఏనాటికి ఎముకల వ్యాధులు కలుగబోవు

అద్భుతమైన వెల్లుల్లి లేహ్యం

ఒక లీటరు ఆవుపాలు తీసుకొని, అందులో అరకిలో వెల్లుల్లిపాయల రెబ్బలను వేసి చిన్న మంటమీద పాలు మొత్తం ఇగిరిపోయేవరకు మరిగించి, ఆ వెల్లుల్లి రెబ్బలను మెత్తగా నూరి పక్కన పెట్టుకోవాలి.

తరువాత జాజికాయ, జాపత్రి, లవంగాలు, చిన్న ఏలకులు, గసగసాలు, రూమిమస్తకి, కరక్కాయబెరడు, అగరుచెక్క, దాల్చినచెక్క, శొంఠి, ఇవి ఒక్కొక్కటి 10 గ్రా, మోతాదుగా కుంకుమపూవు 5గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని అన్నింటిని విడివిడిగా మెత్తగా చూర్ణించి వస్త్రఘాతం పట్టి పక్కన పెట్టుకోవాలి.

తరువాత అరకిలో పంచదారను తీసుకొని అందులో రెండులీటర్ల నీరుపోసి పాయిమీద పెట్టాలి. చిన్నమంట మీద వండుతూ పంచదారపాకం తీగపాకంగా వచ్చిన తరువాత అందులో పైన తయారైన వెల్లుల్లిముద్దను, మిగిలిన చూర్ణాలను కలిపి అన్ని పదార్థాలు బాగా కలిసిపోయేలా చేసి ఒక గాజుపాత్రలో నిలపుంచుకోవాలి.

తమ తమ శారీరకబలాన్ని బట్టి, శరీరతత్వాన్ని బట్టి ఈ ఆహారాషదాన్ని పూటకు 5 గ్రా, నుండి 10గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా తింటుంటే, సకల వాతరోగాలు, శ్లేష్మ రోగాలు, అన్ని నొప్పులు, మూలశంకలు హరించిపోతాయి.

శ్రీ బహిష్టునాప్పి తగ్గడానికి యోగం

మూలికల అంగడిలో లభించే నాగకేసరాలను తీసుకొని వాటిని మెత్తగా దంచి వస్త్రఘాతంపట్టి నిలపుంచుకోవాలి.

ఈ పొడిని అరచెంచా మోతాదుగా తీసుకొని అందులో ఆవునెయ్యి ఒకచెంచా మోతాదుగా కలిపి బహిష్టు వుండే నాలుగురోజుల్లో ఉదయంపూట సేవిస్తుంటే బహిష్టు నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

కండ్ల ఎరుపు, మంట, నొప్పి తగ్గడానికి యోగాలు

- రాత్రిపూట నిద్రించేముందు నందివర్ధనపువ్వులు కండ్లపై పెట్టి కట్టు కడుతుంటే కండ్ల ఎరుపు, నొప్పి, మంట తగ్గిపోవును. అలా తగ్గేవరకు రోజూ కట్టు కడుతుండాలి.

- పైన తెలిపిన విధంగా నల్లతుమ్మ ఆకులను, కసివింద ఆకులను కట్టు కట్టినా బాగా పనిచేస్తుంది.

- జాజికాయను నీటితో నూరి, ఆ నీటిని కొంచెం చెవిలో వేస్తే, కండ్ల అడుగు భాగానికి వెళ్ళి ఎరుపు, మంట, నొప్పి తగ్గిపోతుంది. ఈ విధంగా రెండుపూటలా చేస్తుండాలి.

- ఎండిన ఉసిరికాయను రాత్రిపూట కప్పు నీటిలో నానబెట్టి, ఉదయంపూట ఆ నీటితో కండ్లు కడుగుతున్నా అవి తగ్గిపోతాయి.

నొప్పులకు - పైన కట్టు

కానుగచెక్కగానీ లేక కానుగాకుగానీ లేక వావిలి ఆకుగానీ, నీటిలో ఏది దొరికితే అది ఒకటి తీసుకొని నలగొట్టి కొంచెం ఆముదంతో వేయించి నొప్పులపైన వేసి రెండుమూడు పూటలా కట్టు కడుతుంటే ఎంత మొండి వాతనొప్పులైనా క్రమంగా తగ్గిపోతాయి.

మన ఆయుర్వేద ఫార్మసీలో ఉద్యోగాలకొరకు దరఖాస్తులు కోరబడుచున్నవి

- 1) జూనియర్ డాక్టర్లు (స్త్రీ/పు), బి.ఎ.ఎం.ఎస్. (2సం॥ అనుభవం)
- 2) కంప్యూటర్ ఆపరేటర్స్ (పురుషులకు మాత్రమే) (డిగ్రీ+2సం॥ అనుభవం)
- 3) సర్కనల్ అసిస్టెంట్ (పురుషులు మాత్రమే) (డిగ్రీ + 2సం॥ అనుభవం)
- 4) లేడీ ట్రైనర్స్ ఫర్ జిమ్ (స్త్రీలు మాత్రమే) (2సం॥ అనుభవం)
- 5) రిసిప్షనిస్టులు (స్త్రీ/పు) (డిగ్రీ + 2 సం॥ అనుభవం)
- 6) యోగా అధ్యాపకులు (స్త్రీ/పు) (డిగ్రీ + 3-5 సం॥ అనుభవం)
- 7) శరీరమర్దన (ఆయుర్వేదపద్ధతి) (3-5 సం॥ అనుభవం)
- 8) గోశాల నిర్వహణలో అనుభవమున్నవారు (పురుషులు మాత్రమే) (3 సం॥ అనుభవం)

పూర్తిచేసిన దరఖాస్తును

andarikiayurvedam@gmail.com కు

సంపగలరు.

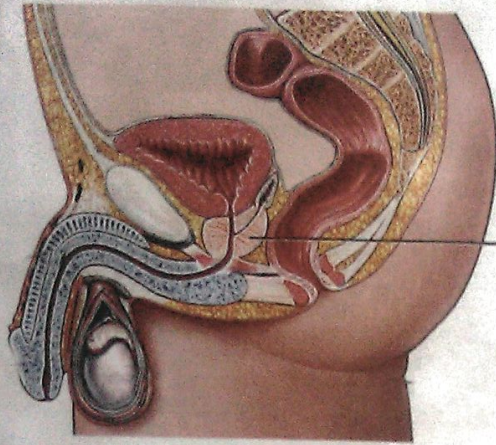
నివతాలకు 8801005226

నంబరును సంప్రదించగలరు.

రోజూ మూడుసార్లు ఒక నిమ్మపండు రసం మజ్జిగలో కలిపి తాగుతుంటే కడుపులో కంటులు కరుగుతాయి



మూత్రసమస్యలకు మేలైన మార్గాలు



Prostate gland

మూత్రగ్రంథి స్వరూపం

మూత్రగ్రంథిని ఆంగ్లంలో ప్రొస్టేట్ గ్లాండ్ అంటారు. ఇది పురుషుల జననేంద్రియాలలో ఒక ముఖ్యమైన భాగం. ఈ గ్రంథి పురీషనాళానికి ముందుగా మూత్రాశయానికి క్రిందుగా అమరివుంటుంది. ఇది చిన్న బాదంకాయ పరిమాణంలో వుంటుంది. దీని బరువు రమారమి 10 గ్రాములు ఉంటుంది. ఇది మూత్రనాళము యొక్క మొదటి భాగాన్ని చుట్టుకొని ఉంటుంది.

మూత్రగ్రంథి సమస్యలు

మూత్రగ్రంథిలో మార్పులు వచ్చే కొద్ది క్రమంగా మూత్రధార సన్నబడటం, కొంచెం కొంచెంగా మూత్రవిసర్జన జరగడం, మూత్రం పోసిన కొద్దిసేపట్లోనే మరలా మూత్రం పోయవలసిన పరిస్థితి రావడం, రాత్రి సమయాల్లో ఎక్కువ సార్లు మూత్రానికి లేవడం, మూత్రవిసర్జన మొదలు పెట్టగానే ఎంతో కష్టంగా, బాదగా అనిపించడం, మూత్రాశయంలో మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడటంవంటి మొదలైన అనేక రకాల మూత్రసమస్యలు ఉత్పన్నమౌతాయి.

మూత్రసమస్యలు ఎందుకొస్తాయి ?

రోజులో ఎక్కువ సమయం తిరిగి పనిచేయడంవల్ల, అతివేడిని కలిగించే పదార్థాలు, మద్యము, మాంసము, చేపలు వంటివి అధికంగా సేవించడంవల్ల, ఎక్కువకాలంపాటు అజీర్ణవ్యాధితో బాధపడటంవల్ల, సైకిల్, స్కూటర్ వంటి మొదలైన వాహనాలపై అమితవేగంగా ప్రయాణించడంవల్ల, మలమూత్రముల వేగమును, వీర్యవేగమును బలవంతంగా అడ్డగించుటవల్ల శరీరంలో వాత పిత్త కఫదోషములు ప్రకోపించి మూత్రకృచ్ఛ రోగములు మరియు మూత్రాఘాత రోగములు అనేక విధాలుగా కలుగునని ఆయుర్వేద మహర్షులు నిర్ధారించారు.

మూత్రకృచ్ఛరోగములు - 8 విధములు

- 1) **వాతమూత్రకృచ్ఛము** : వృషణాలు, సంధులు, వస్త్రీ, పురుషాంగము వీనియందు అమిత వేదన కలిగి అతికష్టముగా కొంచెం కొంచెం మూత్రవిసర్జన జరగడాన్ని వాతమూత్రకృచ్ఛ వ్యాధి అంటారు.
- 2) **పిత్తమూత్రకృచ్ఛము** : మూత్రవిసర్జనలో మంటలు, పోట్లు పుడుతూ మూత్రం కొంచెం ఎర్రగా ఆగి ఆగి రావడాన్ని పిత్తమూత్రకృచ్ఛవ్యాధి అంటారు.
- 3) **శ్లేష్మమూత్రకృచ్ఛము** : మూత్రపిండములలో బరువు, వాపు కలిగి మూత్రము నూనెవలె వస్తూవుండటాన్ని శ్లేష్మ మూత్రకృచ్ఛవ్యాధి అంటారు.
- 4) **సన్నిపాతమూత్రకృచ్ఛము** : పైన తెలిపిన మూడు రకాల లక్షణాలతో కలిసి వుండటాన్ని సన్నిపాత మూత్రకృచ్ఛ వ్యాధి అంటారు. ఇది అమిత అసాధ్యమైనది.
- 5) **శుక్రకృచ్ఛము** : వాతాది దోషములవల్ల శుక్ర(వీర్య) ధాతువు వికృతమై మూత్ర ద్వారము మూసుకుపోయి మూత్రపిండములలోను, మర్మాంగములోనూ అమితమైన బాధ కలుగుతూ మూత్రము, శుక్రము ఈ రెండూ కలిసి పోయి అతికష్టముగా కొద్దికొద్ది మూత్రం రావడాన్ని శుక్ర కృచ్ఛవ్యాధి అంటారు.



ధనియాల కషాయం రెండుపూటలా తాగుతుంటే కడుపులో పుట్టిన మంట తగ్గిపోతుంది

6) విట్టచ్యము : మలవిసర్జనను నిరోధించుటవల్ల కడుపు ఉబ్బిపోయి బిగుసుకుపోయి అతికష్టముగా అల్ప మూత్రము రావడాన్ని విట్టచ్యము అంటారు.

7) ఘాత మూత్రకృచ్ఛము : మూత్రవాహిని శిరలకు శస్త్రములవల్లగానీ, ప్రమాదాలవల్లగానీ దెబ్బ తగిలి మూత్రము అతికష్టముగా రావడాన్ని ఘాతమూత్రకృచ్ఛ వ్యాధి అంటారు.

8) అశ్మరీమూత్రకృచ్ఛము : మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు ఏర్పడుటవల్ల మర్మాంగములోను, మూత్రావయవాలలోనూ పోటు పుట్టడాన్ని అశ్మరీమూత్రకృచ్ఛవ్యాధి అంటారు.



- ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని ఆపుపాలలో ఒక నిమ్మ పండు రసమును చేర్చి రోజుకు మూడునాలుగుసార్లు సేవిస్తుంటే మూత్రకృచ్ఛము, మంటలు, స్త్రీ యోనిదోషంవల్ల పురుషుల్లో కలిగే రోగాలు నశించిపోవునని భావమిశ్ర పండితుడు తన భావప్రకాశిక అను గ్రంథములో నిర్ధారించారు.

- బూడిదగుమ్మడికాయ రసం 100 గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని దానిలో రెండు చెంచాల కండచక్కెర కలిపి సేవిస్తుంటే మూత్రకృచ్ఛము హరించిపోతుంది.

- ఉసిరికకాయల రసంలో తగినంత పాతబెల్లం కలిపి పైన తెలిపిన విధంగా సేవిస్తుంటే మూత్రవిసర్జనలో కలిగిన తాపం, శూల, అతివేడి, మంటలు, మూత్రం ఆగి ఆగిరావడం వంటి మొదలైన సమస్యలు హరించిపోతాయి.

- అరటిగడ్డను దంచి రసం తీసి ఆ రసం 50 గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని అంతే పరిమాణముగా వడపోసిన గోమూత్రమును కలిపి సేవిస్తుంటే కఫమూత్రకృచ్ఛము శమించిపోతుంది.

మూత్రకృచ్ఛ రోగాలు-ముచ్చటైన యోగాలు

- చిన్న లేక పెద్దపల్లెరుకాయలను కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి మూడుగ్లాసుల మంచినీటిలో మూడుచెంచాల పొడి కలిపి చిన్నమంటపైన ఒకటిన్నర గ్లాసు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి చల్లార్చి రోజూ మూడుపూటలా అరగ్లాసు కషాయం మోతాదుగా, దానిలో రెండుచిటికెల యవక్షారమును కలిపి సేవిస్తుంటే మూత్రకృచ్ఛరోగములు హరిస్తాయి.

- తిప్పతీగ, సాంతి, పెన్నేరుగడ్డ, పెద్దములక, ఉసిరిక, పల్లెరు, వీటి సమాన చూర్ణమును పైన తెలిపిన విధముగా కషాయం కాచి సేవిస్తుంటే వాతంవల్ల కలిగిన అమితమైన పోట్లతో కూడిన వాతమూత్రకృచ్ఛము తగ్గిపోతుంది.

- కొబ్బరిచెట్టు పువ్వును బియ్యం కడిగిన నీటితో కలిపి మెత్తగా నూరి వడపోసి సేవిస్తుంటే మూత్రములో రక్తంపడే రక్తమూత్రకృచ్ఛవ్యాధి నివారించబడుతుంది.

‘అందరికీ ఆయుర్వేదం’ మాసపత్రిక సభ్యత్వ వివరాలు

గౌరవనీయ పాఠకులారా! 1996 నుండి 18 సంవత్సరాలుగా ‘అందరికీ ఆయుర్వేదం’ మాసపత్రిక లక్షలాది మందికి ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని అందిస్తూ వారిని సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దిన నిజం మీ అందరికీ తెలుసు. మీరు చదువుకున్న పాఠశాలకుగాని, మీరు ప్రార్థనచేసే దేవాలయానికిగాని మీ పేరుతో లేదా మీ తల్లి దండ్రుల పేర్లతో చందా చెల్లించి అశేషప్రజానికానికి ఆరోగ్యవిజ్ఞానాన్ని అందిస్తూ అంతులేని పుణ్యాన్ని సంపాదించు కోండి. లేదా మీ ఇంటికోసమైనా పత్రికలో సభ్యులుగా చేరండి.

- 1 నం॥ సభ్యత్వం రూ॥ 180/-
- 2 నం॥ సభ్యత్వం రూ॥ 350/-
- 5 నం॥ సభ్యత్వం రూ॥ 900/-
- జీవిత సభ్యత్వం రూ॥ 3000/-

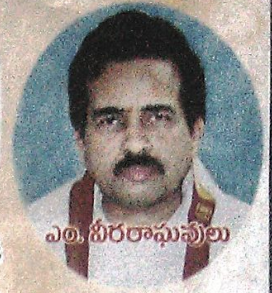
సభ్యత్వం కావలసినవారు ‘అందరికీ ఆయుర్వేదం’, హైదరాబాద్ అనే పేరుతో డి.డి. లేదా మనియార్డర్ తీసి దాంతోపాటు విడికాగితంపై మీ పూర్తి చిరునామాను పిన్కోడ్ నెంబర్, ఫోన్ నెంబర్ తోసహా వ్రాసి మా చిరునామాకు పంపండి.

అందరికీ ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్లున పబ్లికేషన్స్, జాట్లహిల్స్ సుండి మాదాపూర్ పోస్టు మార్గంలో, సెక్టోర్ బంక్ ఎదురువిదిలో, ఫ్లాట్ నెం. 143, శ్రీనివాస అయ్యప్పస్వామి, మాదాపూర్, హైదరాబాద్-500081



ఆపిల్ గుజ్జును నీటితో కలిపి వడపోసి పిండి తాగుతుంటే కడుపులో ఏ దోషాలు పుట్టవు

ఆరోగ్య శంఖారావాలు - ఆవాలు



ఎం. సీ. ర. రాఘవులు

మనం రోజూ పప్పు, కూరల తాలింపుల్లో ఆవాలు వాడుతూవుంటాము. ఇవి చూడటానికి సూక్ష్మముగా కనిపిస్తాయి. కానీ ఆవాలగింజలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అయితే వీటిని మనం నిర్లక్ష్యంగా చూస్తుంటాం. వంటింటి దివ్యభౌషధంగా పనిచేసే ఆవాల గురించి తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఆవాలు ఎరుపు, నలుపు, తెలుపు రంగుల్లో లభిస్తాయి. ఇవి కారపురుచితో చాలా వగరుగా ఉండి, అధికమైన వేడిని పుట్టిస్తాయి. కఫం, వాతం, అజీర్ణం, దురదలు, మెదడులోని క్రిములు, తలలోని చెడునీరు, కుష్టు, పక్షవాతంవంటి అనేకరోగాలను సమర్థవంతంగా అణచివేస్తాయి.

ఆవాల భౌషధగుణాలను తెలుసుకున్న ఆయుర్వేద మహర్షులు వీటిని ప్రతిరోజూ ఆహారపదార్థాలలో అతికొద్దిగా వాడుతూవుంటే అనేక రోగాలను మానవులకు కలుగకుండా చేస్తాయని తమ ప్రయోగాల ద్వారా నిరూపించి వీటిని మన వంటింటి పోపులడబ్బాలోకి చేర్చారు. అలాంటి భారతీయ పరిశోధకులను నేటిజాతి మరచిపోవడం తమకండ్లు తామే పొడుచుకోవడం లాంటిది. ఇది కృతజ్ఞత.

అనేక వ్యాధుల నివారణకు - ఆవాలు

మూర్ఛవ్యాధికి : కొన్ని ఆవాలను మంచినీటితో కలిపి మెత్తగానూరి ఆ ముద్దను ముక్కుదగ్గర వాసన తగిలేటట్లుగా పెడితే మరుక్షణంలోనే ఫిట్స్వల్ల స్పృహ తప్పిన రోగి వెంటనే మేల్కొంటాడు.

తేలు విషానికి : ఆవాలు, పత్తిచెట్టు ఆకులు కలిపి నలగ్గొట్టి తేలుకుట్టినచోట పట్టిస్తే ఒక్క నిమిషంలో విషం విరిగిపోతుంది.



నీళ్ళవిరేచనాలకు : కొంచెం దోరగా వేయించిన ఆవాలు, బెల్లం సమంగా కలిపి అతిమెత్తగా దంచి బతాణిగింజంత మాత్రలు చేసి నిలవజేసుకోవాలి. నీళ్ళ విరేచనాలతో బాధపడేవారు పూటకు ఒక గోలీ మోతాదుగా రెండులేక మూడుపూటలా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే నీళ్ళవిరేచనాలు ఆగిపోతాయి.

వరిజిజ రోగానికి : వృషణాల్లో వాయువు చేరి నరాలు కిందికిలాగి వాపుపుట్టి వృషణం కిందికి జారిన స్థితిలో రోజూ రాత్రిపూట ఆవాలనూనెను ఆ వృషణంపైన సున్నితంగా మర్దనచేయాలి. కూరల తాలింపుల్లో ఆవనూనెను వాడుతూ తింటుంటే వరిబీజం హరించిపోతుంది.

దురదలు, దద్దుర్ల నివారణకు : ఆవాలనూనె 50 మి.లీ. తీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి అందులో అమృతధార 2 చుక్కలు కలిపిన మిశ్రమాన్ని పైన మర్దనచేస్తుంటే దురదలు, దద్దుర్లు తగ్గిపోతాయి.

మూత్రం బట్టలోపడే సమస్యకు : కొంచెం దోరగా వేయించిన ఆవాలను దంచి పొడిచేసి ఒకటి లేదా రెండు చిటికెల మోతాదుగా ఆవాలపొడిని రాత్రి ఆహారంలో కలుపుకొని ప్రతిరోజూ తింటుంటే మూత్రసమస్య హరిస్తుంది.

నిద్రలో పళ్ళు కొరికే పిల్లలకు : కడుపులో క్రిములుంటే పిల్లలు నిద్రలో పళ్ళు కొరుకుతారు. అందువల్ల ఆవాలను దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి నిలవుంచుకోవాలి. వీటిని పెరుగులో కలిపి పిల్లలకు తినిపిస్తే క్రిములు హరిస్తాయి.



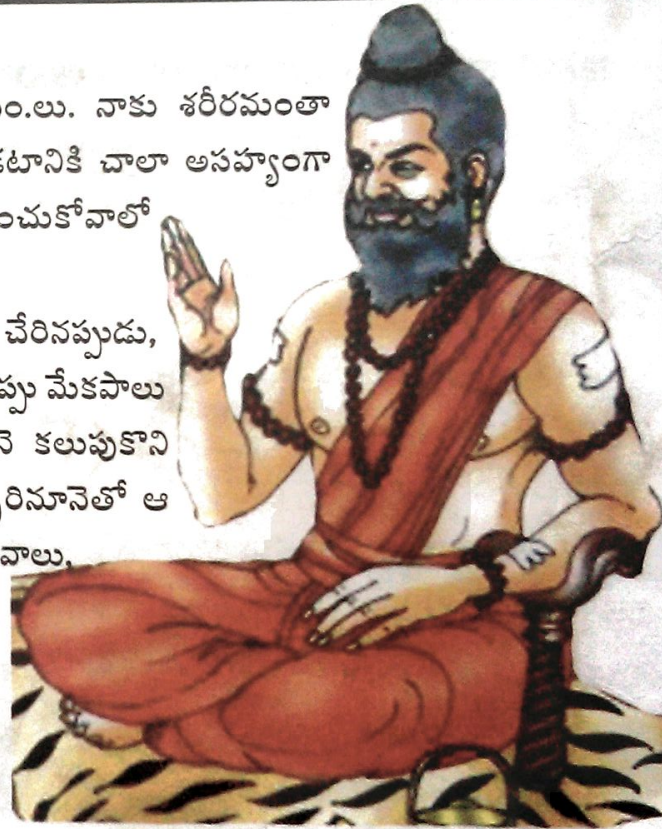
రోజూ రెండు పచ్చి దొండకాయలు తింటుంటే రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి తిమ్మిర్లు తగ్గుతాయి



శరీరంపై గడ్డల - సమస్య

శ్రీ ఎం. సురేష్, వైజాగ్ : ఆచార్య! నా వయస్సు 40 సం.లు. నాకు శరీరమంతా చింతపిక్కలంత గడ్డలున్నాయి. నొప్పి, బాధ వుండదు. కానీ చూడటానికి చాలా అసహ్యంగా ఉంది. ఎన్ని మందులు వాడినా అవి తగ్గడంలేదు. వీటిని ఎలా నివారించుకోవాలో తెలిపే మంచిమార్గం చెప్పండి.

విల్వారి : ప్రియభారతపుత్రా! శరీరంలో మలినాలు రక్తాన్ని చేరినప్పుడు, ఆ చెడురక్తంవల్ల ఇలాంటి సమస్యలు కలుగుతాయి. 1) రోజూ ఒక కప్పు మేకపాలు వేడిచేసి అవి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు అందులో ఒక చెంచా తేనె కలుపుకొని తాగుతుంటే తొందరగా రక్తశుద్ధి అవుతుంది. 2) రాత్రిపూట కొబ్బరినూనెతో ఆ కంతుల మీద బాగా రుద్దివుంచి ఉదయంపూట స్నానంచేయాలి. 3) ఆవాలు, మునగ విత్తనాలు, జనప విత్తనాలు, బార్లీగింజలు, ముల్లంగి విత్తనాలు, ఇవన్నీ సమభాగంగా తీసుకొని మెత్తగానూరి పొడిచేసి నిలవుంచు కోవాలి. రోజూ కొంచెం పొడిని పుల్లటి మజ్జిగలో కలిపి మెత్తగానూరి కంతులమీద లేపనం చేయాలి. ఇది రాయడంవల్ల లోపలి కంతులు కరిగేటప్పుడు కొంచెం మంట పుట్టవచ్చును. ముందుగా ఒకచోట రాసుకొని చూడు. నీ శరీరానికి అనుకూలమైన వాడుకో, లేకపోతే వద్దు. కంతులు కరిగేటప్పుడు పై చర్మం ఎర్రగా అవుతుంది. చూసుకొని వాడుకో. శుభం.



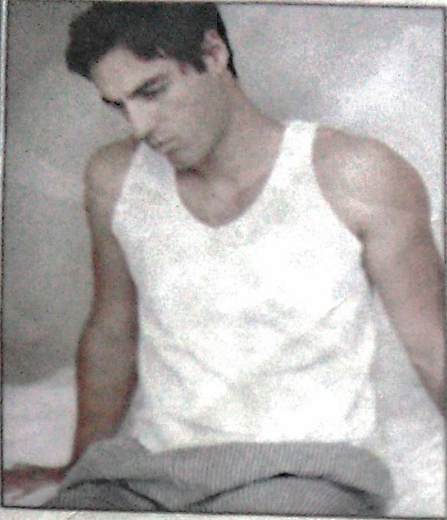
మూత్రం ఆగిపోయే - సమస్య

శ్రీ సుధాకర్, కర్నూలు : ఆచార్య! నా వయసు 55 సం.లు నాకు కొంతకాలంగా మూత్రం సాఫీగా విడుదల కావడం లేదు. ఎంతో కష్టపడితే బొట్టుబొట్టుగా మాత్రమే మూత్రం వస్తుంది. ఈ సమస్యతో నేను చాలా చితికిపోయాను. ఎక్కడికి వెళ్ళలేక ఏపనీ చేయలేక నిరాశతో బ్రతుకుతున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.



చింతాకురసాన్ని వారానికి ఒకసారి పట్టిస్తుంటే నాలుగు వారాల్లో మొలలు కరిగిపోతాయి

నిండు గులాబీపూల రేకలు 60గ్రా, తెచ్చుకొని నలగ్గాట్టి రెండులిటర్ల మంచినీటిలో వేసి చిన్నమంటమీద ఒకలిటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి, మరలా పాత్రలోపోసి అందులో పటికబెల్లంపొడి 200గ్రా, కలిపి చిన్నమంటపైన లేతపాకం వచ్చేవరకు మరిగించి చల్లార్చి నిలువచేసుకోవాలి. దీన్ని రోజూ రెండులేక మూడుపూటలా 20గ్రా, మోతాదుగా అరగ్గాసు చల్లనినీటిలో కలిపి తాగుతూవుండు. క్రమంగా నీ కాలేయసమస్య, రక్తహీనత సమస్య వారింపిపోతాయి. **ఋభం.**



అండవృద్ధి సమస్య

శ్రీ ఎం. సుదర్శన్, ప.గో.జి. : ఆచార్య! నా వయసు 46 సం॥లు నాకు ఎడమవైపు వృషణం లావుగా మారింది. దానినిండా ఏదో చెడుపదార్థం చేరినట్లుగా బరువుగా క్రిందికి వేలబడుతుంది. ఇది మొదలైనప్పటినుండి నాలో సంభోగశక్తి కూడా తగ్గిపోయింది. ఎన్నో మందులు వాడాను, అల్లోపతి వైద్యులు శస్త్రచికిత్స తప్పదని చెప్పారు. దయతో మార్గం చెప్పండి.

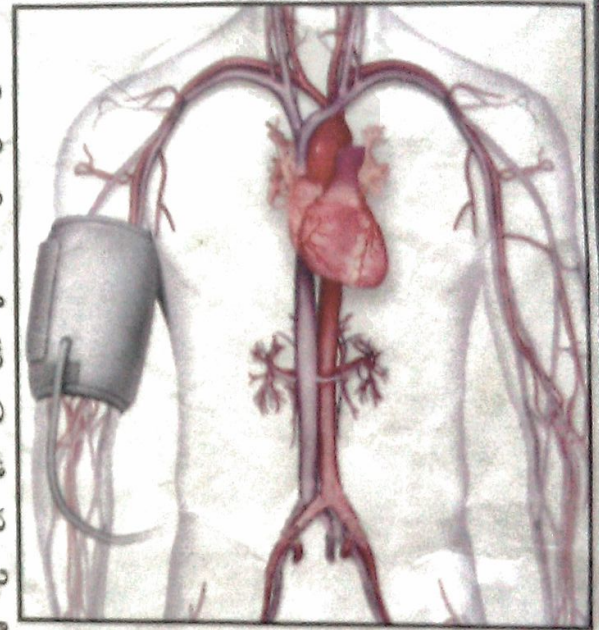
విల్వారి : ప్రియభారతపుత్రా! ప్రతి సమస్యకు శస్త్రచికిత్స అవసరంలేదు. అధైర్యపడకుండా అధిక విశ్వాసంతో చెప్పినట్లుగా ప్రయత్నించండి. మీ ప్రాంతాలలో వర్షాలు ప్రారంభంకాగానే అత్తిపత్తిఆకు దొరుకుతుంది. ముట్టుకుంటే ముడుచుకునే ఆకునే అత్తిపత్తి అంటారు. దీన్ని ఏ రోజుకారోజు పచ్చిది తెచ్చి వెంటనే మెత్తగా ముద్ద

లాగానూరి వాచిన వృషణంపైన పట్టులాగా వేసి పైనదూది అంటించి వూడిపోకుండా గుడ్డతో గోచీ పెట్టుకొంటువుండు. క్రమం తప్పకుండా ఇలాచేస్తుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే దీర్ఘకాల బుడ్డలైనా తగ్గిపోతాయి. **ఋభం.**

అధికరక్తపోటు సమస్య

శ్రీ పి. కమలాకర్, చిత్తూరు : ఆచార్య! నా వయసు 32 సం॥లు ఒత్తిళ్ళవల్ల ఎప్పుడూ రక్తపోటు తీవ్రంగా వుంటుంది. ఎన్ని ఇంగ్లీషు మందులు వాడినా అదుపులోకి రావటంలేదు. దీనివల్ల పక్షవాతం వస్తుందేమోనని భయంగా వుంది దయతో మార్గం చెప్పండి.

విల్వారి : ప్రియభారతపుత్రా! ఆందోళన లేకుండా భారమంతా భగవంతుడి మీద మోపి మీ పని మీరు చేసుకోవడం అలవాటుచేసుకుంటేనే మీ రక్తపోటు అదుపులోకి వస్తుంది. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యమనే సూక్తిని అనుక్షణం గుర్తుంచుకోండి. తెల్లమద్దిచెక్కపాడి, అశ్వగంధ దుంపలపాడి సర్పగంధచూర్ణం, తిప్పసత్తు వీటిని సమభాగాలలో కలుపుకొని నిలువ చేసుకోండి. రెండుపూటలా ఆహారం తరువాత అరగంటాగి అరకప్పు గోరువెచ్చని పాలలో అరపావుచెంచాపాడి కలిపి తాగండి. ఆశ్చర్యకరంగా మీ అధికరక్తపోటు పూర్తి అదుపులోకి వస్తుంది. ఆ తరువాత రోజూ మూడుచిటికెలపాడి పాలతో వాడుతుంటే ఇక రక్తపోటు మీ దరిచేరదు. **ఋభం.**



మధుమేహంతో బాధపడుతున్న - సమస్య

శ్రీమతి జి. విజయ, రాజమండ్రి : ఆచార్య! నా వయసు 37 సం॥లు నాకు గత సంవత్సరం నుండి మధుమేహం మొదలైంది. ఒక్కపూట మందుబిళ్ళ మానితే వెంటనే పెరిగిపోతుంది. ఆ ఇంగ్లీషు బిళ్ళలవల్ల శరీరంలో ఇతర సమస్యలు మొదలుకావడం గమనించాను. ఇది సరైనమార్గం కాదని తెలుసుకొని మంచిమార్గం చెప్పమని మీకు వ్రాస్తున్నాను. దయతో చక్కని పరిష్కారం చెప్పండి.



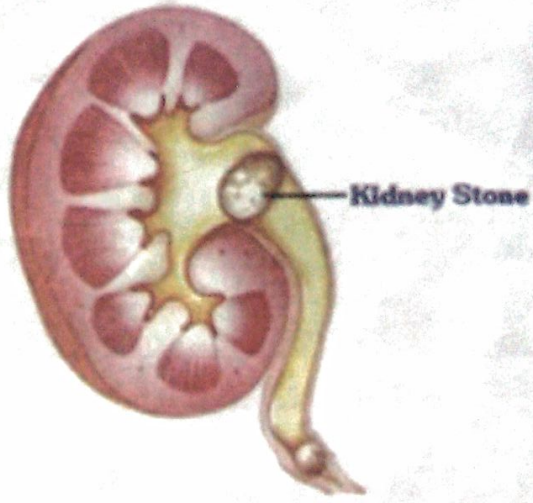
దొరికినంత కాలం ఒక జామపండును రోజూ తింటుంటే జీవితంలో గుండె జబ్బురారు



విల్వారి : ప్రయభారతపుత్రా! నీవు నిజం తెలుసుకున్నావు కాబట్టి నీకు నిజంగానే మంచిమార్గం కాలంచేత అనుగ్రహింపబడుతుంది. మీ ఊరులో పిచ్చికుసుమ చెట్లు ప్రతిచోట బాగా దొరుకుతాయి. వాటి ఆకులను తెచ్చుకొని అరబెట్టి దంచి పొడి చేయాలి. దాంతో సమంగా దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి కలిపి జల్లించి నిలువ చేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని ఆహారం సేవించబోయే పది నిమిషాల ముందు సాపుటీచెందా మోతాదుగా మంచినీటిలో సేవించాలి. ఆశ్చర్యకరంగా మధుమేహం సహజసిద్ధంగానే అణగారిపోతుంది. మధ్యమధ్యలో పరీక్ష చేసుకొంటూ మధుమేహం పూర్తిగా అదుపులోకి వచ్చాక, పూటకు మూడు చిటికెలపొడి వాడితేచాలు. ప్రయత్నించి ఫలితం సాధించి అనుభవాన్ని లేఖద్వారా తెలియజేయి. **శుభం.**

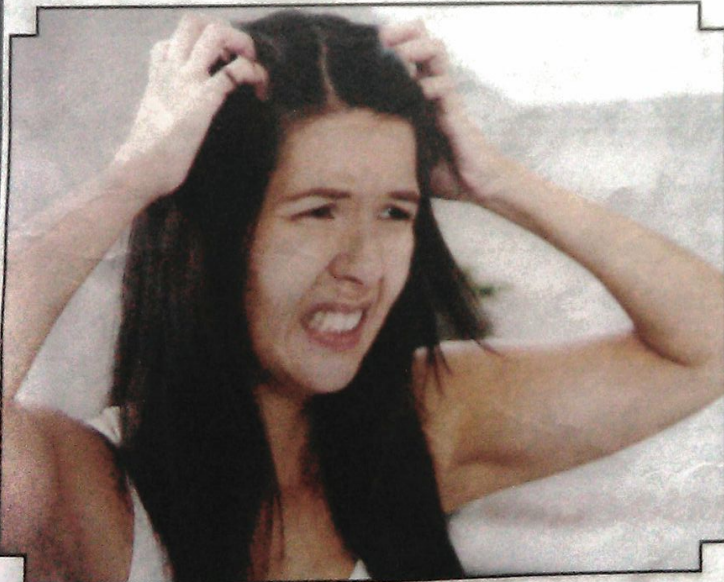
మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు సమస్య

శ్రీ ఆర్. శ్రీనివాసరావు, మెదక్ : ఆచార్యా! నా వయసు 44 సం॥లు గత సంవత్సరకాలంగా మాటిమాటికి మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు పుడుతున్నాయి. శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నా కూడా ప్రయోజనం లేదు. రాళ్ళు మరలా పుట్టుకుండా ఇంట్లో చేసుకునే సులభమైన మార్గాన్ని సూచించండి.



విల్వారి : ప్రయభారతపుత్రా! నీ సమస్యకు అనేకవందల వేల మార్గాలు నీచుట్టూనే ఉన్నాయి. ఉలవలు 8గ్రా, సైంధవలవణం3గ్రా, వెంపలివేళ్ళు 2గ్రా, తీసుకొని ఈ మూడింటిని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి ముప్పావులీటరు మంచినీటిలో కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టాలి. చిన్నమంటపైన సగం కషాయం మిగిలేటట్లు మరగబెట్టి దించి వడపోయాలి. ఈ కషాయాన్ని మూడు భాగాలుగాచేసి మూడుపూటలా కొంచెంకొంచెంగా తాగుతూవుంటే నాలుగైదు రోజుల్లోనే మూత్రపిండాలలోను, మూత్రనాళంలోను పుట్టుకొచ్చిన రాళ్ళు కరిగిపోతాయి. విశ్వాసంతో ఆచరించి ఆరోగ్యాన్ని పొంది అనుభవాన్ని లేఖద్వారా తెలియజేయండి. **శుభం.**

తలలో పేలు, చుండ్రు సమస్య



శ్రీమతి కె. భవాని, వరంగల్ : ఆచార్యా! నా వయసు 35 సం॥లు మా పిల్లలకు నాకు తలనిండా పేలు, చుండ్రు వస్తున్నాయి చాలారకాల తైలాలు వాడాము. ఆ సమస్య పూర్తిగా తగ్గడంలేదు. పూర్తి నివారణామార్గం తెలియజేయండి.

విల్వారి : ప్రయభారతపుత్రా! గానుగలో తీసిన స్వచ్ఛమైన కొబ్బరినూనె అరలీటరు తీసుకోండి. నూనెను ఒక పాత్రలోపోసి పొయ్యి మీదపెట్టి చిన్నమంటను వెలిగించండి. తరువాత బాగా పండిన ఐదు నిమ్మపండ్లను కోసి విత్తనాలు రాకుండా రసంతీసి ఆ రసాన్ని కొబ్బరినూనెలో కలపండి. క్రమంగా నిమ్మరసం ఇగిరి

పోయి నూనెమాత్రమే మిగులుతుంది. పాత్రను దించి వడపోసుకొని గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోండి. ఈ తైలాన్ని రోజూ మీరు మీ పిల్లలు గోరువెచ్చగా వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు పట్టిస్తూవుంటే క్రమంగా చుండ్రు, పేలు హరించిపోయి వెంట్రుకలకు దారుఢ్యం పెరిగి తలకట్టు అందంగా మారుతుంది. **శుభం.**



దానిమ్మ చిగుళ్ళు రోజూ మూడునాలుగు తింటుంటే అతి చెమట హరించిపోతుంది

నిమ్మపండుతో - నిండు ఆరోగ్యం



నిమ్మపండు - గుణధర్మాలు

నిమ్మపండు రుచికి అమితమైన పుల్లగావుంటుంది. ఇది శరీరంలోని వాతరోగాలను నాశనం చేస్తుంది. ఉదరములో జఠరాగ్నిని, జీర్ణశక్తిని బాగా పెంచి తిన్న ఆహారము బాగా జీర్ణం కావడానికి సహకరిస్తూ, ప్రేవుల్లోని అనారోగ్యకర క్రిములను నాశనం చేస్తుంది. ఉదరంలోని బరువును, అలసటను, కొవ్వును, చెడునీరును తొలగించి వేస్తుంది. ఇంకా, దీని గుణాలు పరిశోధించే కొద్ది ఎన్నో ఎన్నో ఎన్నెన్నో...!

ఏ ఏ వ్యాధులపై నిమ్మపండు

విజయం సాధిస్తుంది?

నిమ్మపండును ఆహారంగా సేవించడంవల్ల గతంలో శరీరంలో కలిగిన వాత, పిత్త, కఫ సంబంధమైన సకల సమస్యలను క్రమక్రమంగా నశింపజేస్తుంది. జ్వరాలను, మందాగ్నిని, నోటినుండి నీరు ఊరటాన్ని, మలబద్ధకాన్ని, నిమ్మపండు మటుమాయం చేస్తుంది. అదేవిధంగా వాంతులను, దగ్గులను, కంఠరోగాలను, క్షయరోగాలను, పైత్యశూలలను, ఆమవాతాన్ని, క్రిమిరోగాలను హరింపజేస్తుంది.

ప్రతిరోజు నిమ్మపండును హితంగా సేవించే వారికి వినాటికి హృదయరోగము రాదు. అతిదాహం, రక్త పిత్తము కూడా వారికి సోకనే సోకదు. నిమ్మపండులో ఉన్నంత జీవశాస్త్రిక పోషకవిలువలు మరే ఇతర పండ్లలో లేవని, ఇది చూడటానికి చిన్నదిగావున్నా మేలు చేయడంలో అగ్రగణ్యమైనదని పెద్దలు పదే పదే అనేక సందర్భాలలో అనేక గ్రంథాలలో నిర్ధారించారు. పండిన నిమ్మపండులో మాత్రమే నిండుగా వుండే అసిటిక్ యాసిడ్, రిలెస్టిక్ యాసిడ్, ఫ్యూరిక్ ఆసిడ్, ఆక్సిలిక్ యాసిడ్ లాంటివి శరీర క్రియలకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంటాయి.

మలేరియా జ్వరానికి - నిమ్మపండు

మలేరియాజ్వరంతో బాధపడుతున్నవారికి మూడు పూటలా రెండు మూడు చెంచాల మోతాదుగా నిమ్మరసం ఇస్తుంటే అతిత్వరగా మలేరియా జ్వరం తగ్గిపోతుంది.

క్రిమిరోగములకు - నిమ్మపండు

సహజముగా ప్రేగులలో మురిగిపోయిన ఆహారము నుండి క్రిములు ఉత్పన్నమై టైఫాయిడ్, మలేరియా, అతిసారం, పసిరికలు, పాండురోగం వంటి మొదలైన అనేకరకాల వ్యాధులు కలిగిస్తుంటాయి. వీటివల్ల కాలగమనంలో ఆమ వాతం, సంధివాతరోగములు ఏర్పడతాయి. కాబట్టి ప్రేగుల్లో క్రిములున్నవారు ప్రతిరోజూ ఒక నిమ్మపండు రసాన్ని సేవిస్తుంటే క్రిములు అతిత్వరగా నశించిపోయి, పైన తెలిపిన వ్యాధులు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి.

భోజనం తరువాత వాంతులు అవుతుంటే?

కొంతమందికి తీవ్రమైన అజీర్ణము వల్ల భోజనము చేయగానే వెంటనే వాంతి పుడుతుంటుంది. అలాంటివారు వాంతి రాబోయేముందు ఒక నిమ్మపండు రసం తాగితే వెంటనే వాంతి ఆగిపోతుంది.



రెండు వెల్లుల్లి రేకలను నేతిలో వేయించి అన్నంతో కలిపి తింటుంటే నరాలకు బలం కలుగును

పేనుకొరుకుడుకు - నిమ్మరసం

తలలోగానీ, గడ్డములో లేదా మీసాలలోగానీ పేను కొరుకుడు వచ్చి కొంత భాగం గుండ్రముగా వెంట్రుకలు పూర్తిగా ఊడిపోయి నున్నగా మారి ఉన్నచోట నిమ్మరసం, వెల్లుల్లిరసం సమంగా కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని రెండుపూటల పేనుకొరికినచోట ఒకటి రెండు నిమిషాలపాటు రుద్దుతుంటే తిరిగి వెంట్రుకలు మొలుస్తాయి.

పాలు అరగని వారికి

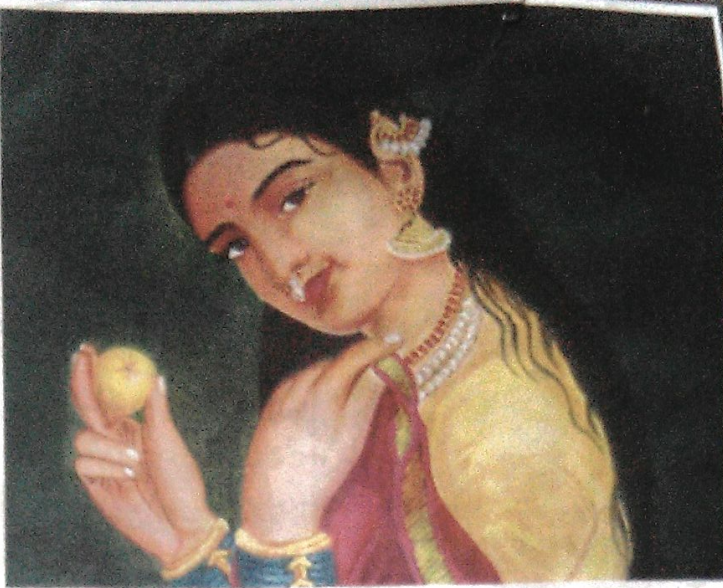
నిమ్మపండు ప్రయోగం

కొంతమందికి తీవ్రమైన అజీర్ణ సమస్య ఉండటంవల్ల పాలు జీర్ణంకావు. ఈ పరిస్థితి పిల్లలకు, పెద్దలకు కలుగ వచ్చు. అలాంటి స్థితిలో వారికి పాలు వాడటం ఆపివేసి కొద్ది కొద్దిగా వయసునుబట్టి నీటిలో కలిపిన నిమ్మరసాన్ని తాగించాలి. కొద్ది రోజులలో ఈ నిమ్మరస ప్రభావమువల్ల పాచన శక్తి పెరిగిపోయి మందాగ్ని తరిగిపోయి ఏది తిన్నా జీర్ణమయ్యే పరిస్థితి వారికి కలుగుతుంది.

శరీరంలోని అన్ని విషాలను

నిమ్మరసం బయటకు తోసివేస్తుంది

ప్రియసాథకులారా! ఉదయం లేవగానే నోట్లో పెట్టుకొనే పేస్టుల నుండి వరుసగా షాంపూలు, క్రీములు, పౌడర్లు, సబ్బులు, గోళ్ళ రంగులు, ఫ్రీజుల్లో నిలవున్న పదార్థాలు, విష రసాయనిక ఎరువులతో పండిన బియ్యం, ధాన్యాలు, కూరగాయలు, ఆఖరికి పీల్చే గాలి, తాగే నీరు, పాలు, వీటన్నింటి ద్వారా ఎంత విషం ప్రతిరోజూ మన శరీరంలోకి చొచ్చుకుపోతుందో, ఎన్నిరకాల ప్రాణాంతక వ్యాధులను కలుగజేయడానికి ఆ విషాలు మన శరీరంలో పథకాలు వేస్తున్నాయో మీరెప్పుడైనా ఊహించారా? మీరే కాదు. ఏ ఒక్కరూ ఈ చేదు నిజాన్ని ఊహించడం లేదు.



నిప్పుడో వ్యాధి ముదిరిపోయి బయటపడిన తరువాత, లబోదిబోమంటూ ఆసుపత్రులకు పరుగులు తీసి, సంపాదించుకున్న కష్టార్జితాన్ని డాక్టర్లకు ధారపోసి, ప్రాణాలను నిలుపుకోవడంకన్నా, రోగాలు రాకుండా ముందే జాగ్రత్తపడితే ఆ పరిస్థితి రాకుండా వుంటుంది.

కాబట్టి ఈ విషాలన్నింటినీ బయటకు తోసివేయడానికి ప్రతిరోజూ ఒక నిమ్మపండు రసాన్ని ఏదో ఒక విధంగా ఆహారపదార్థాలలో కలిపి లోపలికి తీసుకోండి. అది లోపలికి పోగానే మిగిలిన పదార్థాలలో నుండి వేరుపడి శరీరమంతా చొచ్చుకుపోయి ఎక్కడెక్కడ చెడు విషపదార్థాలు పేరుకొనివున్నాయో వాటన్నింటినీ కరిగించి ఆ మలినాలను శరీరంలోని అన్ని అవయవాల ద్వారా ఎక్కడికక్కడ బయటకు తోసివేసి క్రమంగా మనకు చక్కని ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది.

అదేవిధంగా ప్రతిరోజూ ఒక నిమ్మపండుతో సాటు ఒక ఉసిరిక పండు, ఒక చెంచా త్రిఫలకల్ప చూర్ణం, అయిదు నుండి పది తులశాకులు తప్పకుండా తింటూ, ఏ వ్యాధి రాకుండా మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోవలసిందిగా కోరుకుంటున్నాము.

రక్తంలోని ప్లేట్‌లెట్స్ పెరిగిన - అనుభవం

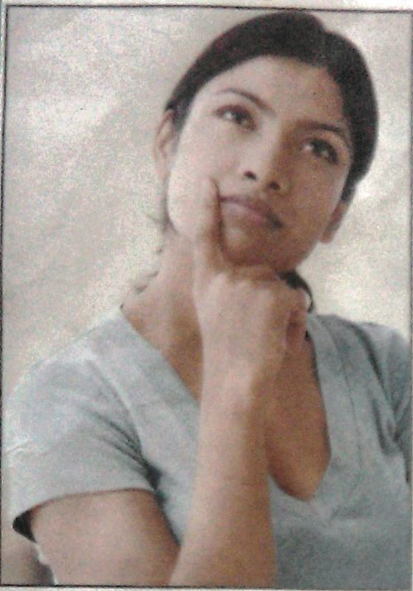


గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏలూరి గారికి నమస్కారములు. నా పేరు షేక్ సలూ, నాకు 3 నెలల క్రితం వంటిమీద మచ్చలు వచ్చాయి. చర్మనిపుణులవద్దకు వెళితే అది చర్మవ్యాధికాదు రక్తంలోని ప్లేట్‌లెట్స్ తగ్గడంవల్ల వచ్చినవని చెప్పారు. ఎన్ని ఆసుపత్రులనుబట్టూ తిరిగినా నా సమస్య పరిష్కారం కాలేదు. చివరగా మన 'అందరికీ ఆయుర్వేదం' కార్యాలయానికి వచ్చి వైద్యులను కలిసి వారు చెప్పిన మందులను వాడాను. క్రమంగా రక్తంలోని ప్లేట్‌లెట్స్ పెరిగాయి. నా సమస్య తగ్గింది. నాకు చాలా సంతోషంగా వుంది. జై ఆయుర్వేదం. షేక్ సలూ, గుంటూరు, సెల్ : 9533589898

వంటాముదాన్ని ఒంటికి రుద్దుతుంటే చురుకులు, మంటలు తగ్గుతాయి



అనేక జబ్బులకు జైషధాలు అవసరంలేదు



అతినిద్రా రోగమునకు - సోంపుగింజలు

కొంతమంది పిల్లలుగానీ, పెద్దలుగానీ, అతినిద్రకు అలవాటుపడిపోయి వేళకు లేవరు. ముఖ్యంగా ఈ అతినిద్రారోగం చదువుకునే పిల్లలకు ఉంటే ఆ తల్లిదండ్రులకు నరకములా వుంటుంది.

ఈ సమస్యకు ఏ ఆసుపత్రికి వెళ్ళే పనిలేకుండా మన వంటింట్లో ఉన్న సోంపు గింజలను 10 గ్రాముల మోతాదుగా తీసుకొని అరలీటరు మంచినీటిలో వేసి పొయ్యిమీద పెట్టి పావులీటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి దానిలో 2గ్రాముల సైంధవలవణం కలిపి రెండుపూటలా గోరువెచ్చగా తాగిస్తుంటే పిల్లలకు లేక పెద్దలకు ఉండే అతినిద్ర సమస్య క్రమంగా అదృశ్యమైపోతుంది.

దురదలకు, రక్తవికారాలకు - ధనియాలు

సోంపుగింజలు, ధనియాలు ఒక్కొక్కటి 100 గ్రాముల మోతాదుగా తీసుకొని దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసి ఆ మొత్తం పొడిలో ఆవునెయ్యి 150 గ్రా, కండచక్కెరపొడి 200 గ్రా, కలిపి నిలవుంచుకోవాలి.

ఈ పొడిని రోజూ రెండుపూటలా 20 నుండి 30గ్రా, మోతాదుగా సేవించి మంచినీరు తాగుతుంటే రక్తశుద్ధి జరిగి శరీరముపై వచ్చే దురదలు తగ్గిపోతాయి.

ఎముకల బలానికి - బలమైన ఆహారం

అనేక సందర్భాల్లో పిల్లలుగానీ, పెద్దలుగానీ ఈ సమస్యకు గురికావచ్చు. పాదాలవద్ద, మోకాళ్ళవద్ద, తుంటివద్ద ఇలా మొదలైన చోట్ల ఎముకలు చిట్లడం లేదా విరగడం జరుగుతుంటుంది. ఈ సమస్యకు వెంటనే మన వంటింట్లోని కొన్ని మార్గాలను ఆచరిస్తే లాభం కలగుతుంది.

టమాటాలు : ఎముకల బలహీనతను తొలగించడంలో టమాటాలు చాలా బాగా పనిచేస్తాయి. టమాటాలలో మిగతా కూరగాయలకన్నా సోడియం అధికంగా వుంటుంది. అందువల్ల టమాటాలను ఆహారంలో సేవిస్తుంటే ఎముకలు దృఢంగా ఉండి చిన్న ప్రమాదాలు జరగకుండా వుంటాయి.



వెల్లుల్లి : అదేవిధంగా ఎముకలు విరిగి స్థానచలనమై

నప్పుడు ఆ ఎముకలను సరిచేయుటకు వెల్లుల్లి అద్భుతముగా పనిచేస్తుంది. వెల్లుల్లిగడ్డలను చిదిపి లోపలుండే ఒకటి రెండు రెబ్బలను తీసి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కోసి వాటిని ఒక కప్పు పాలలో వేసి ఒక కప్పు నీటిని కూడా చేర్చి పొయ్యి మీదపెట్టి నీరు ఇగిరిపోయి పాలు మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి ఆ పాలలో ఒక టీచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి తాగుతుంటే ప్రక్కకు జరిగిన ఎముకలు తిరిగి యధాస్థానానికి వచ్చి నొప్పి, వాపు తగ్గిపోతాయి.



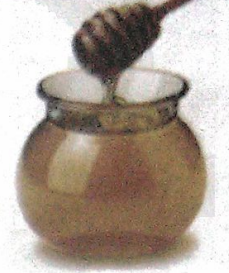
వేపపువ్వును నీటితోనూరి పట్టు వేస్తుంటే నరాల నొప్పులు తగ్గుతాయి

గోధుమలు : 100 గ్రాముల గోధుమలను బాండిలో వేసి నల్లగా మాడ్చి, తరువాత మెత్తగా నూరి జల్లెడపట్టి ఆ పొడిని నిలపుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా అరటిచెంచా నుండి ఒక టీచెంచా వరకు ఆ బూడిదను తీసుకొని దాంతో సమానంగా తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే విరిగిన ఎముకలు అతిత్వరగా అతుక్కుంటాయి.



పసుపు : ఎముకలు విరిగిన వారికి ఆహారపదార్థాలలో మంచి మేలురకమైన పసుపును బాగా వాడటంవల్ల ఎముకలు త్వరగా అతుక్కుంటాయి.

తేనె : ఎముకలు విరిగినవారు ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా ఒకటి లేదా రెండు టీ చెంచాల తేనెను ఒక కప్పు గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగుతుంటే ఎముకలు అతుక్కుంటాయి.



అసలు నిద్రరాని రోగానికి - సోంపుగింజలు

సోంపుగింజలు 10గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని అరలీటరు మంచినీటిలో వేసి పావులీటరు మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి దీనిలో కాచిన పాలు పావులీటరు రెండు చెంచాలు నెయ్యి, తగినంత కండచక్కెర కలిపి పడుకునేముందు రోజూ తాగుతుండాలి.

దీంతోపాటు ప్రతిరోజూ సాయంత్రం ఒకగ్లాసు క్యారెట్ రసం తాగాలి. ఇలా చేస్తుంటే నిద్రపట్టని వారికి సుఖముగా నిద్రపడుతుంది.

రక్తశుద్ధికి - రంజైన మార్గము

ప్రతిరోజూ 10 గ్రాముల ఆవునెయ్యిలో 10 మిరియాలు వేసి నేతిని మరిగించి దించి వడపోసి ఆ నేతిని అన్నములో కలుపుకొని భుజిస్తుంటే నెలరోజులలో రక్తశుద్ధి జరిగి శరీరము ప్రకాశవంతమవుతుంది. ఇదేవిధంగా 100 రోజులు చేస్తే ఇంకా మంచి ఫలితాన్ని అందుకోవచ్చు.

నడుమునొప్పికి - నమ్మకమైన యోగం

దాదాపుగా ప్రతిఇంట్లో నడుమునొప్పితో బాధపడేవాళ్ళు తప్పకుండా ఉంటారు. ఈ సమస్యను సులువుగా పరిష్కరించే తమ వంట ఇంట్లో మార్గాలు వారికి తెలియకపోవడంవల్ల అనవసరమైన మందుబిళ్ళలు వాడుతూ తాత్కాలికంగా నొప్పుల నుండి ఉపశమనం పొందుతూ ఆ మందుబిళ్ళల విషప్రభావానికి క్రమక్రమంగా ఇతర రోగాలబారిన పడుతుంటారు. అలాంటివారు ఈ దిగువ మార్గాలను ఆచరించి నడుము నొప్పి తగ్గించుకోండి. గసగసాలు 100 గ్రాములు తీసుకొని దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేయాలి. ఆ పొడితో సమానంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి ఒక గాజుపాత్రలో నిలపుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఈ చూర్ణాన్ని ఒక టీ చెంచా మోతాదుగా మంచినీటిలో లోనికి సేవించి అనుపాసముగా ఒక గ్లాసు వేడి పాలు తాగాలి. ఈ విధంగా 40 రోజులు ఆచరిస్తే నడుమునొప్పి తగ్గిపోతుంది.

ఠైరాయిడ్ తగ్గిన - అనుభవం



గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్లూరి గారికి నమస్కారములు. నా పేరు జమున, నేను ఠైరాయిడ్ సమస్యతో చాలా బాధపడ్డాను. ఇంగ్లీషువైద్యుల వద్ద నా సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారంకాలేదు. తరువాత ఆయుర్వేదం గురించి తెలుసుకొని మాదాపూర్ కార్యాలయానికి వచ్చి వైద్యులు చెప్పినవిధంగా మందులు వాడి, నా సమస్యను పరిష్కరించుకున్నాను. కై ఆయుర్వేదం. **శ్రీమతి ఎన్. జమున, కొండాపూర్, హైదరాబాద్, ఫోన్ : 8099273346**



దానిమ్మబెరడు కషాయం అరకప్పు తాగుతుంటే కడుపులో పురుగులు చచ్చిపోతాయి



ప్రాచీన భారతీయ జీవనము

విశ్వ (బ్రహ్మాండ) జీవనము-8

ప్రకృతి వలన లభించేది సుఖము మాత్రమేనని, అది తాత్కాలికమైనదని, ప్రకృతి కన్నా మనసు ప్రధానమైనదని, మనసుకంటే ఆత్మే అతి ప్రధానమైనదని, దాని నుండి లభించేది నిజమైన ఆనందమని, మనసు ద్వారా లభించే సంతోషము కూడా ఆత్మ యొక్క ప్రసాదమేనని భావించి ఆత్మతత్వాన్ని తెలియజేసే తత్వశాస్త్రాన్ని అభివృద్ధి పరచి ఏ మానవజాతి సాధించని 'అద్వైత సిద్ధాంతాన్ని' ప్రతిపాదించారు.

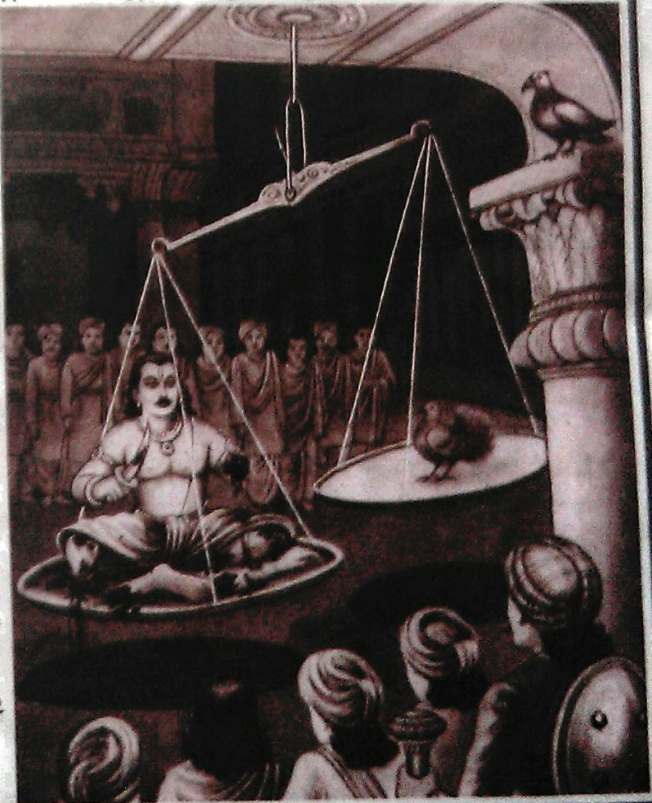
అద్వైత సిద్ధాంతం అంటే కనిపిస్తున్న ప్రకృతి పరమాత్మకు ప్రతిరూపం. ప్రతిరూపానికి ఉనికి ఉండదుకదా! అంటే పరమాత్మకు మాత్రమే ఉనికి ఉంటుంది. అజ్ఞానంలో ఉన్నంతవరకు మనం ప్రకృతిని మాత్రమే చూడగలుగుతాము. ప్రకృతికి మూలమైన పరమాత్మను చూడలేము. ఏ విధంగా అంటే చీకటిలో తాడును చూసి పాము అనుకున్నట్లుగా, చీకటి తొలగగానే అది తాడు మాత్రమేనని తెలుసుకున్నట్లుగా.

'అద్వైత సిద్ధాంతం' ద్వారానే మానవజాతి ఎదుర్కొంటున్న అన్ని సమస్యలు పరిష్కారమౌతాయని గ్రహించారు. ముఖ్యంగా ఈనాడు ఏర్పడిన పోటీతత్వాన్ని పూర్తిగా రూపుమాపగలిగేది అద్వైత సిద్ధాంతం మాత్రమే.

భగవానుడే విభిన్న రూపాలలో డాక్టరుగా, లాయరుగా, ఇంజనీరుగా, ప్రవర్తిస్తున్నప్పుడు ఎవరు డాక్టరు, ఇంజనీరు అయితేనేమి? ఎవరి ప్రయత్నానికి వారిని వదిలివేయక... వేరే వారితో పోల్చుకొని మనవారు కూడా అలాగే కావాలను కొని అనేక కష్టాలు కొని తెచ్చుకొని స్వయంకృతకర్మబద్ధుడై 'తంతువర్గమున, నిర్లమకార్యగూన్యంబైన మందిరంబు చేది చిక్కుపడి వెడలేడు పాలునంబు చాలకు తగులబడు కీటకంబువలె' మారుతున్నాడు.

అదేవిధంగా స్త్రీలు ఎక్కువ ? పురుషులు ఎక్కువ ? అనే అజ్ఞానంలో (విదేశీయుల మాటల ప్రభావం వలన) అనేక సమస్యలు సృష్టించుకొనుచున్నాము. నిజానికి ఆత్మతత్వం తెలిసిన వారెవరు ఈ విధమైన అజ్ఞానంలో పడరు.

ఆత్మతత్వానికి స్త్రీపురుష భేదాలేకాదు. పశుపక్ష్య భేదాలు కూడా లేవు. అందరిలో ఉన్నది అదే ఆత్మశక్తి. ఎవరు ఎంత వ్యక్తపరచగలిగితే అంత బహిర్గతమౌతుంది. అదేవిధంగా ఐ.ఎ.ఎస్. ఆఫీసర్ గొప్పవాడని, అటెండర్ తక్కువవాడని వ్యత్యాసాలు సృష్టించుకొనుచున్నాము. ఆత్మ తత్వం తెలిసిన వారెవరు ఈ విధమైన అజ్ఞానంలో ఉండరు.



చిన్న అల్లంముక్కను చప్పరిస్తుంటే నాలుక పక్షవాతం తగ్గిపోతుంది





ఎవరి కర్తవ్యాన్ని వారు సరిగా నిర్వర్తించడం ముఖ్యం. కర్తవ్యాన్ని నిర్వర్తించే విధానం ముఖ్యంగాని, పదవి స్థాయి కాదు. ఈ విషయాన్ని వివేకానందుడు తన బోధనలలో నొక్కివక్కాణించాడు.

రాముడు, భీష్ముడు, పరుశురాముడు, శివ చక్రవర్తి, బుద్ధుడు వంటి మొదలగు మహాపురుషులు తమ కర్తవ్యాలను సరిగా నిర్వర్తించారు కాబట్టి వారు చరిత్ర ప్రసిద్ధులయ్యారు. వీరంత ఆత్మశక్తిని అనంతంగా వ్యక్తపరచినవారే.

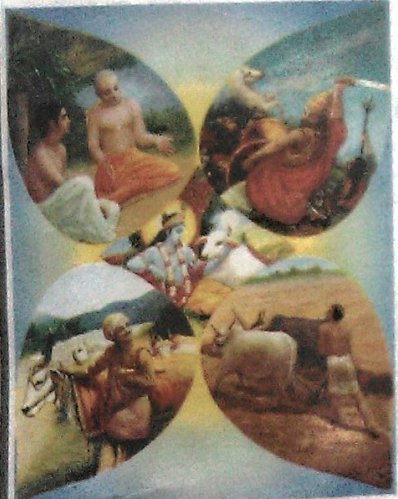
అందరికీ ఇది సాధ్యమే. ఎవరెంత ప్రయత్నిస్తే వారికంత లభ్యమౌతుంది. ప్రయత్నలోపమే తప్ప పక్షపాతములేదు.



1) పరుశురాముడు తన తండ్రి ఆజ్ఞను శిరసావహించి, తనకెంతో ప్రీయమైన తన తల్లి శిరమును ఖండించి తిరిగి తల్లిని తండ్రిద్వారా బ్రతికించుకున్నాడు.

2) తండ్రి మాటను నిలబెట్టుటకు రాముడు అరణ్యవాసం చేసి అనేక కష్టాలు పడ్డాడు.

3) తండ్రి ఆనందం కోసం భీష్ముడు తన విలువైన జీవితాన్ని ఫణంగా పెట్టి 'ఆజన్మ బ్రహ్మచారిగా' మిగిలిపోయాడు.



అదేవిధంగా భారతీయ సంస్కృతిలో కులవ్యవస్థ అనేది ఒక పెద్ద వివాదంగా మారి దానిని సరిగా అర్థంచేసుకోలేని వ్యక్తులవల్ల స్వార్థ పరుల వల్ల అనేక సమస్యలు సృష్టించబడి చివరికి అనేకమంది సోదర భారతీయులు ఇతర మతాల్లోకి మారిపోయే పరిస్థితికి తీసుకొని వచ్చారు.

కులవ్యవస్థ ఒక సాంఘికమైన కట్టుబాటు సమాజం సరైన విధంగా నడవడానికి ఏర్పాటు చేసుకున్నది. దానిలో బేధాలు ఏ గ్రంథంలోనూలేవు. ఒకవేళ ఉన్నా అది స్వార్థపరుల, అజ్ఞానపు రాతలు తప్ప వేరేకావు.

అస్తమా తగ్గిపోయిన - అనుభవం

గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్వూరి గారికి నమస్కారములు. నా పేరు సూర్యనారాయణ. నా వయసు. 82 సం.లు. నేను రైల్వేలో లోకోఫోర్మేన్ గా భిలాయిలో పనిచేసి 1992లో పదవీవరమణ పొందినాను. అప్పటివరకు నా జీవితంలో లేని అస్తమా మొదలైనది. అప్పటినుండి ఎంతోమంది డాక్టర్లకు చూపించినా నాసమస్య తీరలేదు. 2011 సంలో అనుకోకుండా 'అందరికీ ఆయుర్వేదం' మాసపత్రికను చూచి అందులో తెలిపిన విధంగా కొన్ని మందులు తయారుచేసుకొని వాడాను. అవి చాలా బాగా పనిచేశాయి. అస్తమా చాలావరకు కంట్రోల్ అయింది. ప్రస్తుతం నా ఆరోగ్యం కూడా చాలావరకు కుదుటపడినది. జై ఆయుర్వేదం.



శ్రీ ఎం.వి. సూర్యనారాయణ, వసంతవిహార్, రైల్వేస్టేషన్ ఎదురుగా, విజయనగరం, సెల్ : 8985912989

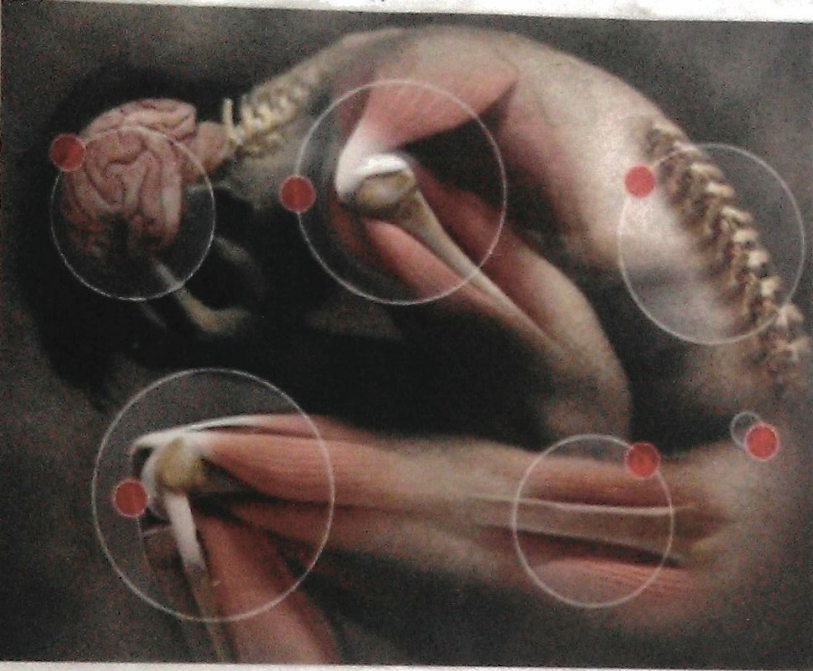
తుమ్మజిగురు 10గ్రా, కప్పు నీటితో కలిపి చక్కెరవేసి తాగితే బలమొస్తుంది



కీళ్ళనొప్పులు - వాటి నివారణామార్గాలు



ఎంతో అందమైన, ఆరోగ్యవంతమైన, శక్తివంతమైన జాతి మనది. ఈ అందాన్ని ఆరోగ్యాన్ని శక్తిని సాధించిపెట్టే ఏర్పాటు మన భారతీయ జీవనవిధానంలోనే ఉండేది. తరతరాలుగా వాడుకలోవున్న ఆహారవిహార వ్యవహార పద్ధతులను మన తాతముత్తాతలు తాదా తప్పకుండా ఆచరించడంవల్ల వారికి వృద్ధాప్యదశలో కూడా కీళ్ళు అరగలేదు. నడక కుంటుపడలేదు, నడుము జారిపోలేదు, వెన్నుపూసలు వంగిపోలేదు. మెడలు కృంగిపోలేదు. సూర్యుడు ఉదయించినప్పటినుండి అస్తమించే వరకు పశువులలో సమానంగా పరిశ్రమ చేయగలిగారు. ఇంత శారీరకశ్రమచేసినా కూడా వాళ్ళకు ఏనాడు ఏ ఒక్కకీలు కూడా అరిగిపోలేదు. ఈ వాస్తవాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని మన తప్పులను సరిదిద్దుకోవడానికి మనం ప్రయత్నించాలి.



కీళ్ళు అరగిపోవడం నిజమేనా ?

ఆయుర్వేదశాస్త్ర ప్రకారం కీళ్ళు అరగిపోవడమనే మాట అసంబద్ధమైనది. అయితే, కీళ్ళు అరగిపోవడం నిజంకాకపోతే కీళ్ళలో నొప్పులు వచ్చినప్పుడు ఎక్స్రేలు తీస్తే ఆ ఎక్స్రేలలో కీళ్ళ మధ్య ఖాళీలు ఎందుకు కనబడతాయి? అనేది అందరికీ వచ్చే అనుమానం. దానికి ఆయుర్వేద మహర్షులు చెప్పిన శాస్త్రీయమైన అసలు కారణాలను తెలుసుకుందాం.

వాతం (గాలి/వాయువు), పిత్తం (అగ్ని), కఫం (నీరు) అనబడే మూడు ప్రధాన మూలధాతువుల వల్లనే మానవశరీరం పుట్టడం, పెరగడం, గతించడం జరుగుతుంటుంది. ఈ మూడు ధాతువులు సక్ర

మంగా శరీరంలో ఉంటే ఆరోగ్యమని, అక్రమంగా ఉంటే అనారోగ్యమని మనం గుర్తించుకోవాలి.

శిరస్సులో తయారయ్యే కఫదాతువు, చిక్కగా గొంతునుండి ప్రవించేటప్పుడు మనం పీల్చుకునే ప్రాణవాయువు తన సహజబలంతో కఫాన్ని తనతోపాటు తీసుకుపోయి శరీరంలోని అన్ని కీళ్ళమధ్య ఎక్కడెక్కడ ఎంతెంత గుజ్జు అవసరమో అంత చేరుస్తుంటుంది. ఇది అనుక్షణం శరీరంలో జరిగే సహజప్రక్రియ. అయితే, నిత్యజీవితంలో మానవులు చేసే పొరపాట్లు అనగా ప్రకృతికి వ్యతిరేకంగా నిద్రించడం, లేవడం, భుజించడంవంటి మొదలైన అనేకానేక అనారోగ్యకర విధానాలవల్ల పైన తెలిపిన వాత పిత్త కఫాలనబడే మూడు మూలధాతువులు ప్రధాన దోషాలుగా రూపాంతరం చెందుతాయి. అంటే, రక్షించే ధాతువులే భక్షించే దోషాలుగా మారుతుంటాయని మనం తెలుసుకోవాలి.

ఈ విధంగా దోషాలుగా మారిన ధాతువుల్లో అత్యంత బలియమైన వాయుధాతువు శరీరంలో ప్రకోపించేంది (వాతప్రకోపం) చంఢ ప్రఛండమైన వేగంతో శరీరంలో సంచరిస్తూ ఆయా కీళ్ళలో తానే ఉంచిన కఫధాతువును ఆ కీళ్ళ మధ్యనుండి బయటకు తోసివేస్తుంది. ఇలా జరిగినప్పుడు కీళ్ళ మధ్యలోని గుజ్జు తరిగిపోయి ప్రకోపించిన చెడువాయువు చేరిపోయి క్రమక్రమంగా కీళ్ళనొప్పులు వాపులు, కీళ్ళపై భాగాన ఉబ్బులు ఏర్పడి కీళ్ళు ఒకదానితో ఒకటి రాసుకుంటూ తీవ్రమైన వ్యధను కలిగిస్తుంటాయి. ఈ ఖాళీలే ఎక్స్రేలలో కనిపించే ఖాళీలుగా మనం అర్థం చేసుకోవాలి.



ఒకచెంచా ఉసిరిక కాయలపొడి నీటితో సేవిస్తుంటే విరేచనాలు ఆగుతాయి

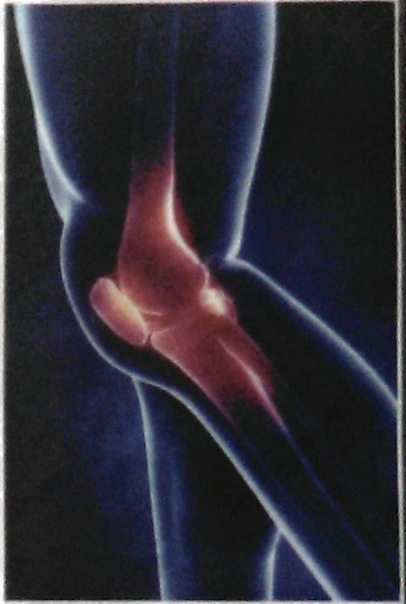
కీళ్ళ ఎముకల ప్రక్యభాగాలు ఎందుకు కరుగుతాయి?

కొన్ని కొన్ని సందర్భాల్లో ఎక్స్రేలలో కీళ్ళ ప్రక్యభాగాలు కూడా అరిగివున్నట్లు కనిపిస్తుంటుంది. దీనికి కూడా సరైన కారణాలు తెలుసుకొని వివారణ చర్యలు చేపట్టాలి. రోజూ మనం సేవించే ఆహారం జీర్ణమయిన తరువాత 1) రసధాతువుగా 2) రక్తధాతువుగా 3) మాంసధాతువుగా 4) మేధోధాతువుగా(కొవ్వు) 5) అస్తి (ఎముక) ధాతువుగా 6 మజ్జా(మూలుగు) ధాతువుగా 7) వీర్య లేక అర్త ధాతువులుగా మారుతుంటాయి. ఇది ప్రకృతిని అనుసరించి ప్రకృతిబద్ధమైన జీవితాన్ని గడిపేవారిలో నిత్యము జరిగే సహజప్రక్రియ.

అయితే ఈనాటి మన ప్రకృతి వ్యతిరేక జీవనవిధానాలవల్ల రోజూ తినే ఆహారము పూర్తిగా ఏడుధాతువుల వరకు రూపాంతరము చెందకుండా మాంసధాతువు వద్దనో, కొవ్వుధాతువువద్దనో ఈ పరిణామ ప్రక్రియ అగిపోయి తిన్న ఆహారమంతా శరీరంలో మాంసాన్నిగానీ, కొవ్వునుగానీ పెంచటానికి మాత్రమే పరిమితం కావడంవల్ల, ఎముకల నిత్య పోషణకు అవసరమైన సున్నము(కాల్షియం) తగినంత లభించక క్రమక్రమంగా ఎముకలు బలహీనపడి కరిగిపోవడం ప్రారంభమౌతుంది. అంతేగాకుండా, ఈనాడు ఆహారపదార్థాల ఉత్పత్తుల్లో విరివిగా వాడుతున్న పురుగుల మందులు, విషరసాయనాల వినియోగంవల్ల కూడా ఎముకలు అతిత్వరగా బలహీనపడటం, అరిగిపోవడం జరుగుతుంది.

కీళ్ళనొప్పుల నుండి ఎలా బయటపడాలి ?

1) ఉదయం 9 గంటలకు ప్రథమ భోజనం, రాత్రి ఏడు లేక ఎనిమిది గంటలకు ద్వితీయ భోజనంచేయాలి. 2) ఆహారంలో వాయువును ప్రకోపింపజేసే చల్లని పదార్థాలు, చల్లనినీరు, అరగని పిండిపదార్థాలు, ఆలుగడ్డలు, మాంసాహారాలు, కొత్త ధాన్యాలు, కొత్త చింతపండు, కొత్త బియ్యం వీటిని నిషేధించాలి. 3) మిరియాలచారు, అల్లంవెల్లుల్లిలో చేసిన కూరలు, మధురమైనటువంటి ద్రవ పదార్థాలు మొదలైనవి వాడటం మొదలు పెట్టాలి. 4) మన పత్రికల్లో తెలిపిన విధంగా వాతహరతైలం, అర్కతైలమును గోరువెచ్చగా వేడిచేసి కీళ్ళపైన సున్నితంగా రెండుపూటలా మర్తనచేయాలి. 5) జిల్లేడు, వావిలి, కసివింద (చెన్నంగి), చింత, ఉమ్మెత్త, మునగ, అవిసెవంటి మొదలైన చెట్ల ఆకులు దొరికినన్ని ఒక్కొక్కటి గుప్పెడు ప్రామాణంగా తీసుకొని నలగ్గొట్టి నాలుగురెట్లు ఎక్కువ నీటిలో వేసి పొయ్యిమీద పెట్టి బాగా మరిగించి దించి సిద్ధం చేసుకోవాలి. దీని ఆవిరిని నొప్పులు వున్న కీళ్ళకు తగిలేవిధంగా పట్టించి ఆ తరువాత ఆ వేడివేడి నీటిలో ఒక నూలుబట్టను ముంచి పిండి ఆ బట్టలో నొప్పుల వాపులపైన కాపడం పెట్టాలి. 6) రోజూ స్నానం చేసేటప్పుడు కూడా వావిలాకు వేసి కాచిన నీటితో స్నానం చేయడం మరచిపోకూడదు. 7) రాత్రి నిద్రించేముందు తగినంత వావిలాకును నలగ్గొట్టి కొంచెం ఆముదంతో దోరగా వేయించి ఆ ఆకును గోరువెచ్చగా బట్టలో వేసి ఆ బట్టను కీళ్ళపైన కట్టాలి.



'అందరికీ ఆయుర్వేదం' మాసపత్రిక సభ్యత్వ వివరాలు

- 1 సం॥ సభ్యత్వం రూ॥ 180/-
- 2 సం॥ సభ్యత్వం రూ॥ 350/-
- 5 సం॥ సభ్యత్వం రూ॥ 900/-
- జీవిత సభ్యత్వం రూ॥ 3000/-

సభ్యత్వం కావలసినవారు 'అందరికీ ఆయుర్వేదం', హైదరాబాద్ అనే పేరుతో డి.డి. లేదా మనియార్డర్ తీసి దాంతోపాటు విడికాగితంపై మీ పూర్తి చిరునామాను ఓన్ కోడ్ నెంబర్, ఫోన్ నెంబర్ తోపాటు వ్రాసి మా చిరునామాకు పంపండి. అందరికీ ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, జొబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోస్టు మార్గంలో, పెట్రోల్ బంక్ ఎదురువీధిలో, ప్లాట్ నెం.143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పస్వామి సైటీ, మాదాపూర్, హైదరాబాద్ - 500081



మందారపూల రేకలను ఆవుమూత్రంతో నూరి రుద్దుతుంటే పేనుకొరుకుడు పోతుంది

ఆయుర్వేద చూర్ణాలు ఆరోగ్యచూర్ణాలు



అనేక రోగాలకు - అశ్వగంధాదిచూర్ణం

తయారీవిధానం : అవంగాలు 10 గ్రా, నాగకేసరాలు 20గ్రా, ఏలకులు 40గ్రా, మిరియాలు 80గ్రా, పిప్పళ్ళు 160గ్రా, కొంతి 320గ్రా, దేశవాలి అశ్వగంధదుంపలు 640గ్రా, కండచక్కెర 1280గ్రా, ఈ మోతాదులుగా పదార్థాలను సేకరించుకోవాలి. వీటిలో కండచక్కెర, అశ్వగంధ తప్ప మిగిలిన వాటిని కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి పొడి చేసుకోవాలి. విడివిడిగా పొడి చేసుకున్న తరువాత చెప్పిన వరుస ప్రకారం ఒకదానిలో ఒకటి బాగా కలుపుతూ మొత్తం చూర్ణాన్ని కలిపి ఒక గాజుపాత్రలో నిలవించుకోవాలి.

మోతాదు : ఈ చూర్ణాన్ని పిల్లలకు పావు టీచెంచా మోతాదుగా, పెద్దలకు అరటిచెంచా నుండి ఒకటిచెంచా వరకు, ఒక చెంచా తేనెతోగానీ, పావుగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటితోగానీ కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవించాలి.

ఉపయోగాలు : దీనిని పైనచెప్పిన విధంగా సేవిస్తుంటే ఎక్కిళ్ళు, రక్తం తెల్లగా పాలిపోయి కాలేయాన్ని, ప్లీహాన్ని నిర్వీర్యము చేసే పాండురోగము, ఉదరంలో ఉత్పన్నమయ్యే వినిమిది రకాల గుల్మరోగాలు,

ధాతువులు క్షీణించిపోయి శరీరమంతా బలహీనమగుటవంటి మొదలైన సమస్యలు నివారించబడి దేహానికి చక్కని దారుఢ్యము, అంగసౌష్ఠవము, సంపూర్ణ ఆరోగ్యము సిద్ధిస్తాయి.

అజీర్ణరోగాలకు - అల్లంచూర్ణం

తయారీవిధానం : అల్లం 40గ్రా, జీలకర్ర 20గ్రా, కండచక్కెర 60గ్రా, కొంచెం నెయ్యి, వీటిని సిద్ధం చేసుకోవాలి.

ముందుగా అల్లాన్ని శుభ్రంగా కడిగి పై పాట్లు తీసివేసి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా తరిగి బాండీలో వేసి కొంచెం నెయ్యివేసి ఆ ముక్కలను దోరగా వేయించుకోవాలి. అదేవిధంగా జీలకర్రను కూడా నేతిలో దోరగా వేయించుకోవాలి. ఆ తరువాత అల్లంముక్కలను జీలకర్రను, రెండింటిని మెత్తగా దంచి జల్లెడపట్టి పొడి చేసుకోవాలి. ఆ పొడిలో కండచక్కెరపొడిని కలిపితే అద్భుతమైన అల్లంచూర్ణం అతి రుచికరంగా తయారవుతుంది.

మోతాదు : పిల్లలకు అరపావు టీచెంచా లేదా ఇంకా కొంచెం తక్కువగా, పెద్దలకు పావుటిచెంచా మోతాదుగా మంచినీటితో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవించాలి.

ఉపయోగాలు : ఆకలి మందగించిపోవడం, ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం, ఉదరంలో మంటలు పుట్టడం, జలుబు వంటి మొదలైన సాధారణ అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారికి ఈ చూర్ణము అద్భుతముగా పనిచేసి మంచి ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. ఆహారాన్ని బాగా జీర్ణంచేసి ధాతువృద్ధికి సహకరిస్తుంది.

రెండుపూటలా కప్పు బూడిద గుమ్మడిరసం తాగుతుంటే రక్తవృద్ధి జరిగి పాండురోగం తగ్గును



వాంతులకు, ఎక్కిళ్ళకు - పిప్పల్యాదిచూర్ణం

తయారీవిధానం : దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపాడి 80 గ్రా, దోరగా వేయించిన జీలకర్రపాడి 10 గ్రా, కార్పూర మెరిఈ-కలపాడి 18 గ్రా, వీటిని సమావభాగాలుగా తీసుకొని ఏడిఏడిగా చూర్ణాలుగా చేసి కలిపి నిలవించుకోవాలి.

మోతాదు : అయిదు నుండి పది చిటికెల మోతాదుగా కొంచెం గోరువెచ్చని వీటిలో కలిపి అవసరాన్నిబట్టి రెండు లేక మూడుపాళ్ళు ఆహారానికి గంటముందు సేవించాలి.

ఉపయోగాలు : తీవ్రమైన ఏ దొషధాలకు లొంగని ఎక్కిళ్ళు, వాంతులు, అగి అగివచ్చే అంతులేని కడుపునొప్పి, రొమ్మునొప్పి, ఇలాంటి నమస్యలున్నవారు పైన చెప్పిన విధంగా ఉపయోగించుకొని చక్కని ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు.

గొంతురోగాలకు - రాస్తాదిచూర్ణం

తయారీవిధానం : కళింగరాస్త్రము, అక్కలకర్ర, కొంతి, అతిమధురం, పిప్పళ్ళు వీటిని ఒక్కొక్కటి 100 గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని అతిమధురం తప్ప మిగిలిన వాటిని కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి పాడిచేసి జల్లెడపట్టి ఆ మెత్తటి చూర్ణంతో సమావభాగాంగా కండచక్కెరచూర్ణం కలిపి ఒక గజపాత్రలో నిలవించుకోవాలి.

మోతాదు : పిల్లలకు అరపావు టీచెంచా లేదా ఇంకా కొంచెం తక్కువగా, పెద్దలకు పావుటీచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెలో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవించాలి.

ఉపయోగాలు : గొంతు బొంగురుపోవడం, గొంతునొప్పి, గొంతులోవుండు నిపరీతమైన దగ్గు, ఊసిరి అడకపోవడం, గొంతు మూసుకుపోవడంవంటి మొదలైన గొంతు సమస్యలన్నీ నివారించబడి తిరిగి చక్కని స్వరము కలుగుతుంది.

అండవాతమునకు - గచ్చపప్పుచూర్ణం

తయారీవిధానం : గచ్చకాయలను పగులకొట్టి లోపలి నుండి తీసిన గచ్చపప్పును అరబెట్టి దంచి జల్లించి చేసిన పాడి 100 గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిన మెరియాలపాడి 25 గ్రా, ఈ రెండింటిని ఒక పాత్రలో వేసి బాగా కలిపి ఒక గజాసీసాలో నిలవించుకోవాలి.

మోతాదు : 3 నుండి 5 చిటికెల పాడి మోతాదుగా ఒక కప్పు గోరువెచ్చని పాలలో కలిపి రెండుపూటలా సేవించాలి.

ఉపయోగాలు : అండవాతం, పుషణాల్లో నొప్పి, పుషణాల్లో వాపు, అడపిల్లలకు బహిష్టునొప్పి, బోదకాలువంటి మొదలైన సమస్యలున్నవారు పైన తెలిపినట్లుగా ఉపయోగించుకొని ఆ సమస్యల నుండి పరిష్కారము పొందవచ్చు.

ఈ మాసం గోపలిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు

- శ్రీ పెమ్మరాజు రామారావు, బ్యారాబాద్, సికింద్రాబాద్ రూ. 4,500/-
- శ్రీ ఎం.వి. హమీద్, సికింద్రాబాద్ రూ. 3,000/-
- శ్రీమతి ఎన్.కృష్ణవేణమ్మ, వ్యవసాయశాస్త్ర, సికింద్రాబాద్ రూ. 1,500/-
- శ్రీ షేక్ సుభాని, సికింద్రాబాద్ రూ. 1,500/-
- శ్రీమతి బి. కుముద్వతిదేవి, సాంఘికవిజ్ఞాన కాలనీ రూ. 1,500/-
- శ్రీ ఎం.వి. సూర్యనారాయణ, విజయనగరం రూ. 1,500/-
- శ్రీ అర్. భీమన్నగౌడ్, ఆదోని, కర్నూల్ రూ. 1,500/-
- శ్రీ బాణ్ణ వేంకటబాబు, ఉప్పల్, హైద్రాబాద్ రూ. 501/-
- శ్రీ కె. అమరేంద్ర, వానకీరామ్ గూడ, హైద్రాబాద్ రూ. 500/-
- శ్రీ V.V.S. సుబ్రహ్మణ్యం, మోతీపగల్, హైద్రాబాద్ రూ. 500/-
- శ్రీ S.B. ప్రకాశరావు/ఉమాదాళి, ఇంకాపాటి, హైద్రాబాద్ రూ. 500/-
- శ్రీమతి మధుల సుబ్బామ్మ, నెల్లూరు రూ. 500/-
- శ్రీమతి ఎస్. రంగవాయికమ్మ, బుచ్చి బహదూర్ రూ. 500/-



- శ్రీ జి.ఎస్. రామిరెడ్డి, పల్లపాడు, గుంటూరు రూ. 300/-
- శ్రీ తాళ్ళ రాజయ్య, దోడుప్పల్, హైద్రాబాద్ రూ. 251/-
- శ్రీమతి త్రిదండం వెంకటశేషమ్మ, బంశాలాబాద్ రూ. 216/-
- లేటు పిళ్ళ రుక్మిణి దాసానాథం వారి కుమారుడు ఎస్. చందీశ్వర్, ఇల్లంపాటిపల్లం, రంగారెడ్డి జిల్లా రూ. 208/-
- శ్రీ బి. విజయ రఘురాములు, బుంకోనేడ్, హైద్రాబాద్ రూ. 200/-
- శ్రీమతి జి.ఎస్. రమీలా, అర్నూల్ రూ. 150/-



దోహ వాలుగు అర్చనలు తింటుంటే పురుషులకు మగసిరి పెరుగుతుంది